

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata	200ml	Herbata	200ml	Herbata malinowa	200ml	Herbata	200ml	Herbata miętowa	200 ml
	Bułka pszenna	50g	Pieczewo pszenno-żytnie	50g	Bułka pszenna	50g	Bułka przemno-razowa	50g	Bułka pszenna	50g
	Masło	10g	Masło	10g	Masło	10g	Masło	10g	Masło	10g
	Serek śmietankowy z warzywami	20g	Szynka	20g	Pasta jajeczna	30g	Dżem truskawkowy	20g	Ser żółty	20g
	Dżem truskawkowy	20g	Hummus	30g	Szynka drobiowa	50g	Ser żółty	20g	Konfitura śliwkowa	20g
	Ogórek kiszony	30g	Papryka czerwona	30g	Pomidor, Mleko	20g	Ogórek	20g	Pomidor	30g
II ŚNIADANIE	Owsianka	150ml	Bułka maślana	50g	Biszkopty	50g	Flips kukurydziany	60g	Pieczewo pełnoziarniste	80g
	Mandarynka	20g	Mleko	200ml	Jogurt naturalny	150g	Mleko	200ml	Mleko	200ml
OBIAD	Krupnik z ziemniakami	200ml	Zupa ogórkowa	200ml	Zupa pomidorowo-warzywna	200ml		200ml	Krem kalafiorowy	200ml
	Stripsy z kurczaka	100g	Bitki drobiowe w sosie śmietanowym	100g			Krokiety z mięsem	90-100g	Kotlecik rybny	100g
	Ziemniaki	80g	Kasza gryczana	100g	Fasolka po bretońsku z bułeczką	200g	Kasza bulgur	70g	Ryż	80g
	Surówka z buraczków	60g	Surówka z ogórka kiszzonego	50g			Surówka z marchewki	60g	Marchewka z groszkiem	60g
PODWIECZOREK	Jabłko	50g	Banan	50g	Jabłko	50g	Jogurt owocowy	50g	gruszka	50g

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011 z dnia 25 października 2011r.

1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, migdały

9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne

Opracowano przez dietetyka Karolinę Gorzkiewicz-Drzymalską

	SKŁADNIKI	SKŁADNIKI	SKŁADNIKI	SKŁADNIKI	SKŁADNIKI
ŚNIADANIE	Herbata z cytryną: herbata czarna, woda, cukier, cytryna	Herbata czarna, woda, cukier	Herbata malinowa, woda, cukier	Herbata czarna, woda, cukier	Herbata miętowa, woda, cukier
	Bułka: <b>MAKA PSZENNA</b> , woda, cukier, sól, drożdże, tłuszcz rzepakowy, E472e)	Kanapka: ( <b>MAKA ŻYTNIA</b> , <b>MAKA PSZENNA</b> ), <b>MASŁO</b> , szynka, ciecierzycy, oliwa, cebula, przyprawy, papryka czerwona	Kanapka: bułka wrocławska ( <b>MAKA PSZENNA</b> , woda, cukier, sól, drożdże, tłuszcz rzepakowy, E472e), pomidor, <b>JAJA</b> .	Kanapka: bułka wrocławska ( <b>MAKA PSZENNA</b> ), woda, cukier, sól, drożdże, tłuszcz rzepakowy, E472e), <b>MASŁO</b> , Ser żółty ( <b>MLEKO</b> pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych), ogórek zielony	Kanapka: bułka wrocławska ( <b>MAKA PSZENNA</b> ), woda, cukier, sól, drożdże, tłuszcz rzepakowy, E472e), <b>MASŁO</b> , Ser żółty ( <b>MLEKO</b> pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych), pomidor
	<b>MASŁO</b>		Szynka drobiowa: mięso z piersi kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, substancje konserwujące <b>MLEKO</b>	Dżem truskawkowy (truskawka 35%, woda, cukier, substancja zagęszczająca, guma guar, pektyna, regulator kwasowości)	Konfitura śliwkowa (śliwka 45%, cukier, woda, substancja żelująca, pektyny, guma guar)
	Serek śmietankowy: <b>MLEKO</b> , koncentrat białek				
Ogórek kiszony					
Dżem truskawkowy: truskawka 35%, woda, cukier, substancja zagęszczająca, guma guar, pektyna, regulator kwasowości					

II ŚNIADANIE	Płatki <b>OWSIANE</b> , 100% <b>OWIES</b> , <b>MLEKO</b> Mandarynka	Bułeczka maślana mąka <b>PSZENNA</b> ,woda,cukier,tłuszcz roślinny palmowy i rzepakowy, <b>JAJA</b> ,drożdże, <b>MLEKO</b> w proszku odtłuszczone,sól,barwnik E160a,kruszonka 6,6%(maka <b>PSZENNA</b> ,tłuszcze roślinne ( palmowy,rzepakowy ,częściowo utwardzony palmowy) cukier,cukier wanilinowy,aromat,barwnik E160a)	Biszkopty: <b>MĄKA PSZENNA</b> 45%, cukier, <b>JAJA</b> 27%, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, substancja spulchniająca, <b>MLEKO</b> pasteryzowane Jogurt naturalny: <b>MLEKO</b> , żywe kultury bakterii jogurtowych	Flips kukurydziany <b>MLEKO</b>	Pieczewo pełnoziarniste: otręby <b>PSZENNE</b> , <b>MĄKA PSZENNA</b> , olej rzepakowy, sól morską, substancja spulchniająca) <b>MLEKO</b>
I DANIE	Włoszczyzna (marchew, por) <b>SELER</b> Ziemniaki Kasza pęczak <b>PSZENNA</b> Sól Pieprz Olej rzepakowy	Włoszczyzna (marchew, por, pietruszka) <b>SELER</b> Kasza pęczak <b>PSZENNA</b> Ogórki kiszzone <b>ŚMIETANA 30%</b> Sól Pieprz Cukier Ziemniaki Koperek	Włoszczyzna (marchew, por) <b>SELER</b> Passata pomidorowa Koncentrat pomidorowy Przyprawy Sól Pieprz <b>ŚMIETANA 30%</b> Makaron: <b>MĄKA PSZENNA</b> durum	Włoszczyzna (marchew, por) <b>SELER</b> Kapusta kiszona Koperek Ziemniaki Sól Pieprz	Włoszczyzna (marchew, por) <b>SELER</b> Kalafior Koperek <b>ŚMIETANA 30%</b> Pietruszka Cukier
II DANIE	Mąka <b>PSZENNA</b> Kasza bulgur ( <b>PSZENNA</b> ) Pierś z kurczaka <b>JAJA</b> świeże <b>BUŁKA TARTA</b> Sól Buraki Cukier Drożdże Olej rzepakowy	Pierś z kurczaka <b>ŚMIETANA 30%</b> Sól Pieprz Nać pietruszki Kasza gryczana Ogórki Papryka Olej rzepakowy Cukier Pieprz	Fasola konserwowa Kiełbasa toruńska: mięso wieprzowe 84%, skrobia ziemniaczana, sól, cukier, tłuszcz wieprzowy, przyprawy, substancja zagęszczająca)  Oregano Majeranek Sól Pieprz Marchewka Pietruszka Cukier Koncentrat Papryka	Krokiety: mąka pszenna, <b>JAJA</b> , <b>BUŁKA TARTA</b> , <b>SER</b> ( <b>MLEKO</b> pasteryzowane, sól, chlorek wapnia), szynka delikatesowa (90% mięsa drobiowego)  <b>KASZA BULGUR</b> Surówka z marchewki	Kotlecik rybny: <b>MIELONA RYBA</b> (dorsz, panga), <b>JAJA</b> , <b>BUŁKA TARTA</b> , <b>MĄKA PSZENNA</b> , płatki kukurydziane, sól, pieprz, <b>*Może zawierać GLUTEN, SELER, GORCZYCĘ</b>  Ryż Marchewka Groszek Ryż Olej rzepakowy
PODWIECZOREK	Jabłko	Banan	Jabłko	Jogurt owocowy	Gruszka