

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata	200ml	Herbata	200ml	Herbata malinowa	200ml	Kakao	200ml	Herbata	200ml
	Bułka kajzerka	50g	Pieczywo pszenno-żytnie	50g	Bułka kajzerka	50g	Bułka kajzerka	50g	Pieczywo pełnoziarniste	50g
	Masło roślinne	10g	Masło roślinne	10g	Masło roślinne	10g	Masło roślinne	10g	Masło roślinne	10g
	Miód	30g	Pasta jajeczna	30g	Pasta rybna	20g	Pasta z ciecierzycy i papryki	30g	Salatka jarzynowa	50g
	Ser żółty	20g	Dżem truskawkowy	20g	Twarożek z szczypiorkiem	20g		50g	Ser żółty	20g
	Ogórek zielony	30g	Papryka czerwona	30g	Pomidor	20g	Ogórek	20g	Pomidor	20g
II ŚNIADANIE	Mleko	150ml	Papryka	60g	Mleko	150g	Salatka owocowa	100g	Pieczywo pełnoziarniste chrupkie	100g
	Jogurt naturalny	100g	Kaszka manna na mleku	200ml	Mini bułka maślana	25g	Wafle ryżowe	20g	Mandarynka	60g
OBIAD	Zupa ogórkowa	200ml	Zupa neapolitańska z makaronem	200ml	Zupa pomidorowa z ryżem	200ml	Zupa fasolowa	200ml	Zupa jarzynowa	200ml
	Wege makaron w sosie pomidorowym	180g	Ryż z klopsami warzywnymi w sosie pomarańczowym	230g	Kaszotto z białą fasolą, szpinakiem i suszonymi pomidorami	210g	Placki ziemniaczane z gulaszem warzywnym	250g	Risotto z warzywami Surówka	200g 60g
PODWIECZOREK	Jabłko	60g	Banan	60g	Jogurt owocowy	60g	Jabłko	50g	Gruszka	60g

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011 z dnia 25 października 2011r.	Opracowano przez dietetyka Karolinę Gorzkiewicz-Drzymalską
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	

	SKŁADNIKI	SKŁADNIKI	SKŁADNIKI	SKŁADNIKI	SKŁADNIKI
ŚNIADANIE	Herbata czarna, woda, cukier	Herbata czarna, woda, cukier	Herbata malinowa, woda, cukier	Kakao: miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, emulgatory SOJOWE (może zawierać ORZESZKI arachidowe, ORZEC HY, MLEKO , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN , JAJA), MLEKO	Herbata czarna, woda, cukier
	Bułka: mąka PSZENNA , woda, cukier, sól, drożdże, tłuszcz roślinny rzepakowy, E472e	Pieczywo pszenno-żytnie: mąka PSZENNA , woda, mieszanka musli (OWIES , siemię lniane, ORZESZKI ZIEMNE , SEZAM), mąka ŻYTNIA , sól, drożdże, kwas mlekowy	Bułka: MAKA PSZENNA , woda, cukier, sól, drożdże, tłuszcz roślinny rzepakowy, E472e	Bułka: MAKA PSZENNA , woda, cukier, sól, drożdże, tłuszcz roślinny rzepakowy, E472e	Pieczywo pszenno-żytnie: mąka PSZENNA , woda, mieszanka musli (OWIES , siemię lniane, ORZESZKI ZIEMNE , SEZAM), mąka ŻYTNIA , sól, drożdże, kwas mlekowy
	MASŁO	MASŁO	MASŁO		
	SER żółty: MLEKO pasteryzowane, sól, stabilizator, chlorek wapnia, kultury bakterii	Pasztet drobiowy: mięso z kurczaka zagrodowego 90%, wątroba z kurczaka 10%, bułka tarta (MAKA PSZENNA , woda, sól, drożdże), kasza manna, białko SOJOWE , suszona cebula, JAJA w proszku, sól, przyprawy	Pasta rybna: RYBA TUŃCZYK , olej rzepakowy, woda, sól, majonez (olej rzepakowy, woda, cukier, żółtko JAJA , GORCZYCA , ocet spirytusowy, sól, przyprawy, skrobia modyfikowana, regulator kwasowości - kwas mlekowy, substancje zagęszczające - guma guar, guma ksantanowa, barwnik - karoteny, przeciwutleniacz - sól wapniowa)	Pasta z ciecierzycy: ciecioraka konserwowa, olej rzepakowy, papryka słodka, czosnek, sól, pieprz	Salatka jarzynowa: marchew, ziemniaki, SELER , groszek, jabłko, majonez (olej rzepakowy, woda, cukier, żółtko JAJA , GORCZYCA , ocet spirytusowy, sól, przyprawy, skrobia modyfikowana, regulator kwasowości - kwas mlekowy, substancje zagęszczające - guma guar, guma ksantanowa, barwnik - karoteny, przeciwutleniacz - sól wapniowa)
	Ogórek zielony	Dżem truskawkowy: truskawki 35%, woda, cukier, substancja żelująca (pektyny, guma guar)	Twarożek śmietankowy (MLEKO pasteryzowane, ŚMIETANA , sól, białka MLEKA , rzodkiewka)	Ogórek zielony	SER ŻÓŁTY : MLEKO pasteryzowane, sól, stabilizator, chlorek wapnia, kultury bakterii
	Miód	Pomidor	Papryka		Pomidor
II ŚNIADANIE	Jabłko	Papryka	Bułka maślana: MAKA PSZENNA , woda, cukier, tłuszcz palmowy i rzepakowy, JAJA , drożdże, MLEKO w proszku, sól, barwnik E160a	Salatka owocowa: melon, winogrono, jabłko, gruszka, brzoskwinia	Pieczywo chrupkie: mąka PSZENNA , otręby PSZENNE , olej rzepakowy, sól morską, substancja spulchniająca, węglany wmonu, emulgator, lecytyny ze słonecznika
	Jogurt naturalny (MLEKO pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Kasza manna PSZENNA , MLEKO , cukier	MLEKO	Wafle ryżowe (100% ryż biały, brązowy)	Mandarynka

I DANIE	Zupa ogórkowa,(wywar jarski(włoszczyzna, marchew,pioetruszka,SELER, ogórki kiszone,koperek cukier,	Zupa neapolitańska(wywar jarski(włoszczyzna,marchek,pietruszka,SELER,przyprawy,serek topiony Serek topiony: woda, SERY 30%, oleje roślinne (palmowy, shea), sole emulgujące (E331, E339, E450, E452), MLEKO w proszku odtłuszczone, białko grochu, skrobia, aromat, substancje zagęszczające (karagen, karboksmetylceluloza, mączka chleba świętojanskiego), sól, barwnik (karoteny)	Zupa pomidorowa :Włoszczyzna: marchewka, por, SELER Passata pomidorowa.koncentrat Koncentrat pomidorowy Cukier Ryż basmati	Zupa fasolowaWłoszczyzna: marchew, por, SELER Fasola konserwowa Pieprz Sól Papryka wędzona Papryka słodka	Zupa jarzynowa(Włoszczyzna: marchew, por, pietruszka, SELER Fasolka szparagowa.brokół,nać Kalafior Brokuł Ziemniaki Sól Pieprz ŚMIETANA 30%: ŚMIETANKA, emulgator E471, substancja zagęszczająca (karagen), regulator kwasowości (cytryniany sodu)
II DANIE	Makaron kolanka (semolina z PSZENICY durum, woda) Passata pomidorowa Bazylia suszona Woda Cukier Sól Pieprz	Ryż Klops warzywny: SOJA, MĄKA PSZENNA, cebula, sól, pieprz, ocet balsamiczny Sos pomarańczowy: 100% soku z pomarańczy, woda, ocet, cukier, sól	KASZA BULGUR Fasola konserwowa Szpinak Pomidory suszone: pomidor 64%, ocet, sól, olej rzepakowy	Placki ziemniaczane: ziemniaki 88%, cebula 10%, skrobia ziemniaczana, ryżowa Gulasz: papryka, cukinia, cebula, marchewka, passata pomidorowa, papryka wędzona, papryka słodka, sól, cukier, tymianek suszony	Ryż paraboliczny Cebula Marchewka Por Papryka Pietruszka MASŁO Sól Pieprz Tymianek ŚMIETANA: ŚMIETANKA emulgator E471, substancja zagęszczająca, karagen, regulatory kwasowości - cytryniany sodu)
PODWIECZOREK	Jabłko	Banan	Jogurt owocowy: MLEKO , cukier, białka MLEKA , żywe kultury bakterii jogurtowych, wsad owocowy (17,6% pektyny, skrobia kukurydziana)	Jabłko	Gruszka