

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata	200ml	Herbata	200ml	Herbata malinowa	200ml	Herbata z cytryną	200ml	Herbata miętowa	200 ml
	Bułka pszenna	50g	Pieczywo 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	Pasta z fasoli	20g	Ser żółty	20g
	Dżem truskawkowy	20g	Hummus	30g	Szynka drobiowa	50g	Ser	20g	Konfitura śliwkowa	20g
	Ogórek kiszony	30g	Papryka czerwona	30g	Pomidor, Mleko	20g	Ogórek	20g	Pomidor	30g
II ŚNIADANIE	mleko	150ml	Bułka maślana	50g	Biszkopty	50g	Flips kukurydziany	60g	Pieczywo pełnoziarniste	80g
	ciastko owsiane	20g	Mleko	200ml	Jogurt naturalny	150g	Mleko	200ml	Mleko	200ml
OBIAD	Krupnik z ziemniakami	200ml	Zupa ogórkowa	200ml	Zupa pomidorowo-warzywna	200ml	Zupa koperkowa	200ml	Krem kalafiorowy	200ml
	Stripsy z kurczaka	100g	Bitki drobiowe w sosie śmietanowym	100g	kartacze z warzywami w sosie własnym, kasza bulgur, surówka z marchewki	200g	Kotlecik mielony ziemniaki gotowane surówka z buraczków	90-100g	Kotlecik rybny	100g
	Ziemniaki	80g	Kasza gryczana	100g				70g	Ryż	80g
	Surówka z buraczków	60g	Surówka z ogórka kiszzonego	50g				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, cytryna Bułka: MAKA PSZENNA , woda, cukier, sól, drożdże, tłuszcz rzepakowy, E472e) MASŁO Serek śmietankowy: MLEKO , koncentrat białek Ogórek kiszony Dżem truskawkowy: truskawka 35%, woda, cukier, substancja zagęszczająca, guma guar, pektyna, regulator kwasowości	Herbata czarna, woda Kanapka: (MAKA ŻYTNIA, MAKA PSZENNA), MASŁO , szynka, ciecierzycy, oliwa, cebula, przyprawy, papryka czerwona humus - cieciora konserwowa, oliwa z oliwek, sól, pieprz tymianek, szynka delikatesowa -mieso z piersi kurczaka 91%, skrobia modyfikowana, woda, sól, stabilizator, difosforany, syrop glukozowy, aromaty, przeciwutleniacze, askorbinian sodu, kwas askorbinowy, ocet, substancje konserwujące, azotan sodu, może zawierać MLEKO, LAKTOZE, GORCZYCE, JAJA, SELER, SOJE	Herbata malinowa, woda, Kanapka: bułka wrocławska (MAKA PSZENNA , woda, cukier, sól, drożdże, tłuszcz rzepakowy, E472e), pomidor, JAJA majonez(olej rzepakowy, woda, cukier, żółtko JAJA w proszku 2,5%, ocet spirytusowy, musztarda(woda, gorczyca , ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy) sól, przyprawy, skrobia modyfikowana, regulator kwasowości(kwas mlekowy)substancje zagęszczające(guma guar, guma ksantanowa) barwnik(karoteny)przeciwutleniacz(sól wapniowo-disodowa EDTA) szynka delikatesowa -mieso z piersi kurczaka 91%, skrobia modyfikowana, woda, sól, stabilizator, difosforany, syrop	Herbata czarna, woda, Kanapka: bułka wrocławska (MAKA PSZENNA), woda, cukier, sól, drożdże, tłuszcz rzepakowy, E472e), MASŁO , Ser żółty (MLEKO pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych), ogórek zielony pasta z fasoli(fasola konserwowa, oliwa z oliwek, sól ,pieprz, oregano	Herbata miętowa, woda Kanapka: bułka wrocławska (MAKA PSZENNA), woda, cukier, sól, drożdże, tłuszcz rzepakowy, E472e), MASŁO , Ser żółty (MLEKO pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych), pomidor Konfitura śliwkowa śliwka suszona 100%, woda ser-
II ŚNIADANIE	MLEKO Ciastko owsiane 60-64% pełnoziarnistego owsa(płatki, mąka) nieutwardzony tłuszcz palmowy, nierafinowany cukier trzcinowy, syrop glukozowy, serwatka w proszku	Bułeczka maślana mąka PSZENNA , woda, cukier, tłuszcz roślinny palmowy i rzepakowy, JAJA , drożdże, MLEKO w proszku odtłuszczone, sól, barwnik E160a, kruszonka 6,6%(maka PSZENNA , tłuszcze roślinne (palmowy, rzepakowy ,częściowo utwardzony palmowy) cukier, cukier waniliowy, aromat, barwnik E160a)	Biszkopty: MAKA PSZENNA 45%, cukier, JAJA 27%, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, substancja spulchniająca, MLEKO pasteryzowane, sól, (węglany amonu), aromat, emulgator(mono-i diglicerydy kwasów tłuszczowych) barwnik(karotenu) Jogurt naturalny: MLEKO , żywe kultury bakterii jogurtowych	Flips kukurydziany MLEKO	Pieczywo pełnoziarniste: otręby PSZENNE, MAKA PSZENNA , olej rzepakowy, sól morską, substancja spulchniająca) MLEKO
	Włoszczyzna (marchew, por) SELER	Włoszczyzna (marchew, por, pietruszka) SELER	Włoszczyzna (marchew, por) SELER	Włoszczyzna (marchew, por) SELER	Włoszczyzna (marchew, por) SELER

I DANIE	Ziemniaki Kasza pęczak PSZENNA Sól Pieprz Olej rzepakowy	Kasza pęczak PSZENNA Ogórki kiszone ŚMIETANA 30% Sól Pieprz Cukier Ziemniaki Koperek	Passata pomidorowa Koncentrat pomidorowy Przyprawy Sól Pieprz ŚMIETANA 30% Makaron: MAKA PSZENNA durum	Kapusta kiszona Koperek Ziemniaki Sól Pieprz	Kalafior Koperek ŚMIETANA 30% Pietruszka Cukier
II DANIE	Mąka PSZENNA Kasza bulgur (PSZENNA) Pierś z kurczaka JAJA świeże BUŁKA TARTA Sól Buraki Cukier Drożdże Olej rzepakowy surówka z buraczków -90% gotowane buraki	Pierś z kurczaka ŚMIETANA 30% Sól Pieprz Nać pietruszki Kasza gryczana Ogórki Papryka Olej rzepakowy Cukier Pieprz kukurydz	Kartaxcze- mąka pszenna (20%), mąka	Kotlet mielony mieso kurczaka JAJA, BUŁKA (MAKA PSZENNA, woda, sól, drożdże), kasza manna (MAKA PSZENNA, białko SOJOWE, JAJA, SERWATKA w proszku) , sól, pieprztarta, cebula, przyprawy, ziemniaki surówka z buraczków -90% gotowane buraki	Kotlecik rybny: MIELONA RYBA (dorsz, panga), JAJA, BUŁKA TARTA, MAKA PSZENNA , płatki kukurydziane, sól, pieprz, *Może zawierać GLUTEN, SELER, GORCZYCĘ Ryż Marchewka Groszek Ryż
PODWIECZOREK	Jabłko	Banan	Jabłko	Jogurt owocowy- mleko	Gruszka