

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata	200ml	Herbata	200ml	Herbata malinowa	200ml	Herbata	200ml	Herbata miętowa	200ml
	Bułka pszenna	50g	Bułka pszenno-żytnia	50g	Bułka pszenna	50g	Bułka pszenno-żytnia	50g	Bułka pszenna	50g
	Masło roślinne	10g	Masło roślinne	10g	Masło roślinne	10g	Masło roślinne	10g	Masło roślinne	10g
	Szynka drobiowa	20g	Szynka drobiowa	20g		30g	Dżem truskawkowy	20g	Ser wegański	20g
	Pasta z białej fasoli i papryki	30g	Hummus	30g	Szynka drobiowa	50g	Ser wegański	20g	Szynka drobiowa	20g
	Ogórek kiszony	30g	Papryka	30g	Pomidor	30g	Ogórek	20g	Dżem truskawkowy	20g
					MLEKO ROŚLINNE			Pomidor	30g	
II ŚNIADANIE	Wafle ryżowe	20g	Chrupkie pieczywo żytnie	20g		50g	Wafle ryżowe	20g	Chrupkie pieczywo żytnie	30g
	mleko roślinne	200ml	Owoce suszone	40g	Pałki kukurydziane	25g	Soczek owocowy	20g	Mleko roślinne	150ml
OBIAD	Krupnik z ziemniakami	200ml	Zupa ogórkowa	200ml	Zupa pomidorowa	200ml	Zupa kapuśniaczek	200ml	Zupa kalafiorowa	200ml
	Stripsy z kurczaka	100g	Bitki drobiowe	100g			kotlet mielony	90-100g	Ryba pieczona	100g
	Ziemniaki	150g	Kasza gryczana	100g	Fasolka po bretońsku z bułką	200g	ziemniaki gotowane	90g	Ryż	80g
	Buraczki	60g	Surówka z ogórka kiszzonego	50g			Surówka z burazczków	60g	Marchewka z groszkiem	60g
PODWIECZOREK	Banan	50g	Jabłko	50g	Banan	50g	Jabłko	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
Karinę Gorzkiewicz-
Drzymalską

	SKŁADNIKI	SKŁADNIKI	SKŁADNIKI	SKŁADNIKI	SKŁADNIKI
ŚNIADANIE	Herbata czarna, woda, cytryna	Herbata: herbata czarna, woda	Herbata malinowa: herbata malinowa, woda	Herbata: herbata czarna, woda	Herbata: herbata miętowa, woda
	Bułka: mąka PSZENNA , woda, cukier, sól, drożdże, tłuszcz rzepakowy, E472e	Pieczywo pszenno-żytnie: mąka PSZENNA , woda, mieszanka musli 20% (płatki OWSIANE , siemie lniane, ORZECHY ZIEMNE, SEZAM , słonecznik) sól, drożdże, kwas mlekowy	Bułka: mąka PSZENNA , woda, cukier, sól, drożdże, tłuszcz rzepakowy, E472e	Pieczywo pszenno-żytnie: mąka PSZENNA , woda, mieszanka musli 20% (płatki OWSIANE , siemie lniane, ORZECHY ZIEMNE, SEZAM , słonecznik) sól, drożdże, kwas mlekowy	Bułka: mąka PSZENNA , woda, cukier, sól, drożdże, tłuszcz rzepakowy, E472e
	Masło roślinne	Masło roślinne	Masło roślinne	Masło roślinne	Masło roślinne
	Pasta z fasoli: fasola biała, woda olej rzepakowy, seler marynowany (seler, woda, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), cebula, jabłko suszone, sól, pieprz czarny, cebula suszona, regulator kwasowości: kwas cytrynowy	Masło roślinne	Pasta jajeczna: JAJA świeże, majonez, olej rzepakowy, żółtko JAJ , ocet, sól, musztarda-woda, GORCZYCA , cukier), sól spożywcza, stabilizator, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych	Dżem truskawkowy: truskawki 35%, woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca, guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, cytryniany sodu	Pasta jajeczna: JAJA świeże, majonez, olej rzepakowy, żółtko JAJ , ocet, sól, musztarda-woda, GORCZYCA , cukier), sól spożywcza, stabilizator, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych
	Szynka drobiowa: mięso z piersi kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, substancje konserwujące	Szynka drobiowa: mięso z piersi kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, substancje konserwujące	Szynka drobiowa: mięso z piersi kurczaka 90%, woda, olej słonecznikowy, sok z cytryny, TAHINI , sól morską, czosnek	Szynka drobiowa: mięso z piersi kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, substancje konserwujące	Szynka drobiowa: mięso z piersi kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, substancje konserwujące
Ogórek kiszony	Papryka czerwona	Pomidor	Mleko roślinne	Ogórek zielony	
II ŚNIADANIE	Płatki owsiane 100% owies, mleko roślinne migdałowe wafle ryżowe 100% ryż(brązowy, biały)	Chrupkie pieczywo żytnie(m,aka PSZENNA , otręby PSZENNE , olej rzepakowy, sól morską, substancja spulchniająca: węglany amonu, emulgator: lecytyny(ze słonecznika) Owoce suszone (morela,śliwka, figa)	Ananas, Pałki kukurydziane (gryz kukurydziany 100%)	wafle ryżowe 100% ryż (brązowy, biały) soczek owocowy (100% pomarańcza)	pieczywo chrupkie(mąka PSZENNA , otręby PSZENNE , olej rzepakowy, sól morską, substancja spulchniająca: węglany amonu, emulgator, lecytyny (ze słonecznika)
	Włoszczyzna (marchew, por)	Włoszczyzna (marchew, por, pietruszka)	Włoszczyzna (marchew, por)	Włoszczyzna (marchew, por)	Włoszczyzna (marchew, por)
	SELER	SELER	SELER	SELER	SELER
Ziemniaki	Kasza pęczak PSZENNA	Passata pomidorowa	Kapusta kiszona	Kalafior	

I DANIE	Kasza pęczak PSZENNA Sól Pieprz Olej rzepakowy	Ogórki kiszone ŚMIETANA 30% Sól Pieprz Cukier Ziemniaki Koperek	Koncentrat pomidorowy Przyprawy Sól Pieprz Makaron: MAKA PSZENNA durum	Koperek Ziemniaki Sól Pieprz	Koperek sól,susz warzywny(marchew,por, pietruszka) Pietruszka Cukier
II DANIE	zupa krupnik : woda,włoszczyzna(marchew,seler,pietruszka,ziemniaki,zielenia pietruszka,sól, pieprz Stripsy z piersi kurczaka,(polędwiczka z kurczaka ,mąka Ziemniaki Buraczki(burak	Pierś z kurczaka Kasza gryczana Sól Pieprz Nać pietruszki Papryka Olej rzepakowy Cukier Pieprz	Fasola konserwowa Kiełbasa toruńska: mięso wieprzowe 84%, skrobia ziemniaczana, sól, cukier, tłuszcz wieprzowy, przyprawy, substancja zagęszczająca) Oregano Majeranek Fasola konserwowa Pieprz Marchewka Pietruszka Cukier Koncentrat pomidorowy Papryka	MAKA PSZENNA Sól JAJA Papryka Marchew Cebula Por Pomidory suszone kasza bulgur surówka z marchwi(marchew,jabłko,cukier,sok z cytryny,sól	Filet rybny z dorsza, olej rzepakowy,przyprawy, sól, piperz,koperek Ryż Marchewka Groszek,sól susz warzywny(marchewka,por,seler) Olej rzepakowy
PODWIECZOREK	Banan	Jabłko	Banan	Jabłko	gruszka