

	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	Pasta jajeczna	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
								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 buraczków	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 Karolinę  
Gorzkiwicz-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
II ŚNIADANIE	Płatki owsiane 100% owies, mleko roślinne	Chrupkie pieczywo żytnie(m,aka <b>PSZENNA</b> ,otręby	Ananas, Pałki kukurydziane (gryz kukurydziany	wafle ryżowe 100% ryż ( brązowy, biały) soczek	pieczywo chrupkie(mąka <b>PSZENNA</b> ,otręby
I DANIE	Włoszczyzna (marchew, por)	Włoszczyzna (marchew, por, pietruszka)	Włoszczyzna (marchew, por)	Włoszczyzna (marchew, por)	Włoszczyzna (marchew, por)
	<b>SELER</b> Ziemniaki Kasza pęczak <b>PSZENNA</b> Sól Pieprz Olej rzepakowy	<b>SELER</b> <b>Kasza pęczak PSZENNA</b> Ogórki kiszzone <b>ŚMIETANA 30%</b> Sól Pieprz Cukier Ziemniaki Koperek	<b>SELER</b> Passata pomidorowa Koncentrat pomidorowy Przyprawy Sól Pieprz <b>ŚMIETANA 30%</b> Makaron: <b>MAKA PSZENNA</b> durum	<b>SELER</b> Kapusta kiszona Koperek Ziemniaki Sól Pieprz	<b>SELER</b> Kalafior Koperek sól,susz warzywny( marchew,por, pietruszka) Pietruszka Cukier
	zupa krupnik : woda,włosz czyzna(mar chew,seler, pietruszka,z iemniaki,zie lona pietruszka,s ól,peprz	Pierś z kurczaka Kasza gryczana          Sól Pieprz Nać pietruszki Papryka	Fasola konserwowa Kiełbasa toruńska: mięso wieprzowe 84%, skrobia ziemniaczana, sól, cukier, tłuszcz wieprzowy, przyprawy, substancja zagęszczająca)          Oregano	<b>MAKA PSZENNA</b>          Sól <b>JAJA</b> Papryka Marchew	Filet rybny z dorsza, olej rzepakowy,przyprawy, sól, piperz,koperek          Ryż Marchewka

II DANIE		Olej rzepakowy Cukier  Pieprz	Majeranek  Fasola konserwowa  Pieprz Marchewka  Pietruszka   Cukier Koncentrat pomidorowy Papryka	Cebula  Por  Pomidory suszone kasza bulgur surówka z marchwi(marchew, jabłko, cukier, sok z cytryny, sól)	Groszek, sól  susz warzywny(marchewka, por, seler) Olej rzepakowy
PODWIECZOREK	Banan	Jabłko	Banan	Jabłko	gruszka