

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata z cytryną	200ml	Herbata malinowa	200ml	Herbata miętowa	200ml	Herbata malinowa	200ml	Herbata z cytryną	200ml
	BUŁKA KAJZERKA	50g	PIECZYWO PSZENNO-ŻYTNIE	50g	BUŁKA KAJZERKA	50g	BUŁKA KAJZERKA/GRAHAM	50g	PIECZYWO JASNE I RAZOWE	50g
	Ser wege	10g		50g	SZYNKA DROBIOWA	20g	Papryka	20g	Ogórek zielony	20g
	Pomidor	80g	Hummus	30g	Ogórek kanapkowy	20g		50g	Pasta z fasoli	30g
	SZYNKA	20g	Papryka czerwona	30g	Pomidor	20g	Ogórek zielony	20g	Pomidor	20g
	Ogórek kanapkowy	20g								
II ŚNIADANIE	Flips kukurydziany	25g	Mus owocowy	100g	Chrupkie pieczywo kukurydżiane	30g	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU ROŚLINNYM	80g	Banan	50g
	Banan	50g	Marchew słupki	20g	Jabłko	50g	Ananas	40g	Mleko roślinne	20g
OBIAD	Zupa szczawiowa z ziemniakami	200ml	Zupa buraczkowa z warzywami	200ml	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM	200ml	Barszcz biały z ziemniakami	200ml	Zupa grochowa ziemnaikami i majerankiem	200ml
	Pierogi z mięsem	220g	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami	120g	KLOPSIK DROBIOWY	100g	MAKARON z truskawkami	190-200g	Szpecle(kluski) z łososiem i pomidorem suszonym	200g
				100g 60g	SOS KOPERKOWY Ryż Marchewka baby	50g 80g 60g				
PODWIECZOREK	mandarynka	50g	Jabłko	50g	Banan	50g	Jabłko	50g	gruszka	50g
									Opracowano przez dietetyka Karolinę Gorzkiewicz- Drzymalską	
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										

I Śniadanie składniki:herbata czarna(woda, herbata czarna)
* kanapka(mąka PSZENNA,woda,cukier,sól,drożdże,tłuszcz rośliny rzepakowy,E472e)
*pomidor
*ser wege(woda,olej kokosowy(23%) skrobia modyfikowana,sól morsk,a,aromat,y,ekstrat z oliwek,barwnik,beta-karoten
*ogórek kanapkowy(woda,ocet,cukier, GORCZYCA,plastry ogórka,sól)
*szynka (mięso wieprzowe 70%,woda, skórki wieprzowe,białko SOJOWE, E451,E250białko zwierzęce,przyprawy)
II Śniadanie składniki:
*flips kukurydziany(grysik kukurydziany 100%)
*banan

Obiad składniki: woda, włośczzyna(por,marchewka,SELER) szczaw konserwowy(szczaw,woda,ocet cukier)ziemnaiki,sól, pieprz

I Śniadanie składniki:kakao(woda,herbata malinowa)
*kanapka | mąka PSZENNA,woda,mieszanka musli20%(płatki OWSIANE(OWIES),siemie l i roślinny rzepakowy,E472e)
ORZECY ZIEMNE,słonecznik,SEZAM,sól, drożdże,kwas mlekowy
*humus(cieciora konserwowa,olej rzepakowy,sól,papryka słodka)
*omlet(JAJA,sól)
*papryka

II Śniadanie składniki:
*mus owocowy(90% przecier bananowy, 10% truskawka)
*marchewka

Obiad składniki: woda,sól,pieprz, włośczzyna(por,marchewka,SELER)

I Śniadanie składniki:herbata miętowa (woda, herbata miętowa)
*kanapka(mąka PSZENNA,woda,cukier,sól,drożdże,tłuszcz roślinny rzepakowy,E472e)
*szynka z indyka(mięso z piersi kurczaka90% woda,skrobia ziemniaczana,sól, przyprawy, substancja konserwująca.
może zawierać GORCZYCĘ,)

II Śniadanie składniki:
*chrupkie pieczywo(pochodzące ze zbóż 95,1% (mąka PSZENNA,otręby PSZENNE) olej rzepakowy,sól morsk,a,substancja spulchniająca,węglany amonu,lecytyna)
*jabłko

Obiad składniki: woda,sól,pieprz, włośczzyna(por,marchewka,SELER) pasata pomidorowa,koncentrat

I Śniadanie składniki:herbata malinowa (woda,herbata malinowa)
*kanapka(mąka PSZENNA,woda,cukier,sól,drożdże,tłuszcz roślinny rzepakowy,E472e,mąka PSZENNA graham)
*parówka(mięso wieprzowe 80%,woda,skórki 4%,mąka ziemniaczana,sól,przyprawy, hydrolizat białka roślinnego(zawiera SOJE , PSZENICE)aromat,stabilizatory,E451,E452, regulator kwasowościE450,E339)
* ogórek zielony

II Śniadanie składniki:
*płatki kukurydziane(kaszka kukurydziana 87%,cukier,ekstrakt ze siodu JĘCZMIENNEG Produkt może zawierać,ORZECY)
*Ananas

Obiad składniki: woda,sól,pieprz, włośczzyna(por,marchewka,SELER)

I Śniadanie składniki:herbata z cytryną (woda,herbata czarna,cytryna)
*kanapka | mąka PSZENNA,woda,mieszanka musli20%(płatki OWSIANE(OWIES),siemie lniane, ORZECY ZIEMNE,słonecznik,SEZAM,sól, drożdże,kwas mlekowy)

pomidor, ser żółty(MLEKO pasteryzowane, sól spożywcza,stabilizator,chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych)

II Śniadanie składniki:
*banan
*mleko roślinne(woda,ryż,olej słonecznikowy, węglan wapnia,stabilizator,sól morsk,a,D B12)

Obiad składniki: woda,sól,pieprz, włośczzyna(por,marchewka,SELER) groch,majeranek,cebula,ziemniaki

Makaron(semolina z PSZENICYdurum,woda Włośczzyna (marchew, por, SELER) RYBA tuńczyk(95%, pomidory, cukier,koperek,cebula, przyprawy

, pierogi z mięsem
(woda,sól,**JAJA**,mąka**PSZENNA**,)
mięso wieprzowe z łopatki,cebula,
sól,olej rzepakowy,

Podwieczorek:
*mandarynka

buraki,fasolka szparagowa,majeranek,
czosnek w proszku, ocet,cukier,

Podwieczorek:
*Jabłko

pomidorowy,cukier,ry, bułka
roślinny rz (mięso drobiowe,**JAJA**,
Klopsik drobiowy
tarta(maka **PSZENNA**,woda,sól,drożdże)kasz
manna **PSZENNA**,białko**SOJOWE,JAJA**,
,możę zawierać **GORCZYCĘ**)
sól,pieprz,sos koperkowy(mleko roślinne
woda,sól,piperz,cukier,koperek)ryż,
Marchewka baby

Podwieczorek:
*Banan

zakwas(woda 85%, maka żytnia **GLUTEN**
czosnek,liść laurowy,ziele angielski,
GORCZUCA)
ziemniaki,majeranek,
Makaron z truskawkami
(mąka **PSZENNA**,woda) truskawki,
,cukier

Podwieczorek:
*jabłko

