

	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
II ŚNIADANIE	Wafle ryżowe	20g	Chrupkie pieczywo żytnie	20g	Pałki kukurydziane	50g	Wafle ryżowe	20g	Chrupkie pieczywo żytnie	30g
	mleko roślinne	200ml	Owoce suszone	40g		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	kartacze z warzywami w sosie		kotlet mielony	90-100g	Ryba pieczona	100g
	Ziemniaki	150g	Kasza gryczana	100g	własnym, kasza bulgur, surówka z	200g	ziemniaki gotowane	90g	Ryż	80g
	Buraczki	60g	Surówka z ogórka kiszzonego	50g	marchewki		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
Gorzkiewicz-Drzymalską

	SKŁADNIKI	SKŁADNIKI	SKŁADNIKI	SKŁADNIKI	SKŁADNIKI
ŚNIADANIE	Herbata czarna, woda, cukier, cytryna	Herbata: herbata czarna, woda, cukier	Herbata malinowa: herbata malinowa, woda, cukier	Herbata: herbata czarna, woda, cukier	Herbata: herbata miętowa, woda, cukier
II ŚNIADANIE	Płatki owsiane 100% owies, mleko roślinne	Chrupkie pieczywo żytnie(m,aka PSZENNA ,otręby	Ananas, Pałki kukurydziane (grys kukurydziany)	wafle ryżowe 100% ryż (brązowy, biały) soczek	pieczywo chrupkie(mąka PSZENNA ,otręby
I DANIE	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
	Kasza pęczak PSZENNA	Ogórki kiszzone	Koncentrat pomidorowy	Koperek	Koperek
	Sól	ŚMIETANA 30%	Przyprawy	Ziemniaki	sól,susz warzywny(marchew,por, pietruszka)
	Pieprz	Sól	Sól	Sól	Pietruszka
	Olej rzepakowy	Pieprz	Pieprz	Pieprz	Cukier
		Cukier	ŚMIETANA 30%		
		Ziemniaki	Makaron: MAKA PSZENNA durum		
		Koperek			
	zupa	Pierś z kurczaka	Fasola konserwowa	MAKA PSZENNA	Filet rybny z dorsza, olej rzepakowy,przyprawy, sól, piperz,koperek
	krupnik :	Kasza gryczana	Kartacze- mąka pszenna(20%), mąka ziemniaczana(10%), ziemniaki gotowane(65% marchew,pieczarki,koncentrat pomidorowy,woda,olej rzepakowy,sól, warzywa,bułka pieprz)		
	woda,włosz				
	czyzna(marc				
	hew,seler,pi				
	etruszkazie				
	mniaki,zielo				
	na				
	pietruszka,s				
	ól,pieprz				
		Sól		Sól	
		Pieprz		JAJA	
	Stripsy z piersi kurczaka,(połędwiczka z kurczaka	Nać pietruszki	Oregano	Papryka	Ryż
		Papryka		Marchew	Marchewka

II DANIE		Olej rzepakowy Cukier	Majeranek	Cebula	Groszek,sol
		Pieprz	Fasola konserwow a Pieprz Marchewka Pietruszka Cukier Koncentrat pomidorow y Papryka	Por Pomidory suszone kasza bulgur surówka z marchwi(marchew,ja błko,cukier, sok z cytryny,sól	susz warzywny(marchewka, por,seler) Olej rzepakowy
PODWIECZOREK	Banan	Jabłko	Banan	Jabłko	gruszka