

	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 (1)	50g	PIECZYWO PSZENNO-ŻYTNIE (1)	50g	BUŁKA KAJZERKA (1)	50g	BUŁKA KAJZERKA/GRAHAM (1)	50g	PIECZYWO JASNE I RAZOWE (1)	50g
	Ser wege	10g	OMLET (3)	50g	SZYNKA DROBIOWA (1, 6)	20g	Papryka	20g	Ogórek zielony	20g
	Pomidor	80g	Hummus	30g	Ogórek kanapkowy	20g	PARÓWKA	50g	Pasta z fasoli	30g
	SZYNKA WIEPRZOWA (6,1)	20g	Papryka czerwona	30g	Pomidor	20g	Ogórek zielony	20g	Pomidor	20g
	Ogórek kanapkowy	20g								
II ŚNIADANIE	Flips kukurydziany	25g	Mus owocowy	100g	Chrupkie pieczywo kukurydziane	30g	PŁATKI KUKURYDZIANE	80g	Banan	50g
	mix owoców suszonych	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 (9)	200ml	Barszcz biały z ziemniakami	200ml	Zupa grochowa ziemniakami	200ml
	Pierogi z mięsem	220g	Gulasz z indyka z groszkiem	120g	KLOPSIK DROBIOWY (1,3)	100g	MAKARON z truskawkami (1)	190-200g	Szpeclę (kluski) z łososiem i	200g
			KASZA BULGUR (1)	100g	SOS KOPERKOWY	50g				
			Surówka z ogórka kiszzonego	60g	Ryż	80g				
					Marchewka baby	60g				
PODWIECZOREK	mandarynka	50g	Jabłko	50g	Banan	50g	Jabłko	50g	gruszka	50g
Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011 z dnia 25 października 2011r.									Opracowano przez dietetyka Karolinę Gorzkiewicz- Drzymalską	
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 roślinny rzepakowy,E472e)
*pomidor
*ser wege(woda,olej kokosowy(23%) skrobina modyfikowana,sól morską,aromaty, ekstrakt z oliwek,barwnik,beta-karoten
*ogórek kanapkowy(woda,ocet,cukier, **GORCZYCA**,plastry ogórka,sól)
*szynka (mięso wieprzowe 70%,woda, skórki wieprzowe,białko **SOJOWE**, **E451,E250**białko zwierzęce,przyprawy)
II Śniadanie składniki:
*flips kukurydziany(gryzik kukurydziany **100%**)
*banan

Obiad składniki: woda, włośczzyna(por,marchewka,**SELER**) szczaw konserwowy(szczaw,woda,ocet cukier)ziemniaki,sól, pieprz , pierogi z mięsem (woda,sól,**JAJA**,mąka**PSZENNA**,) mięso wieprzowe z łopatki,cebula, sól,olej rzepakowy,

I Śniadanie składniki:kakao(woda,herbata malinowa)
*kanapka (mąka **PSZENNA**,woda,mieszanka musli20%(płatki **OWSIANE(OWIES)**,siemie lniane,roślinny rzepakowy,E472e)
ORZECHY ZIEMNE,słonecznik,**SEZAM**,sól, drożdże,kwas mlekowy
*hummus(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**) buraki,fasolka szparagowa,majeranek, czosnek w proszku, ocet,cukier, gulasz(mięso wieprzowe z szynki,marchewki, **SELER**,cebula,groszek zielony,sól,piperz, papryka słodka,wędzona,mąka**PSZENNA**, włośczzyna (por,marchewka,**SELER**) kasza bulgur **PSZENNA**) Surówka z ogórka kiszzonego

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,skrobina ziemniaczana,sól, przyprawy, substancja konserwująca.
może zawierać **GORCZYCĘ**,)

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

Obiad składniki: woda,sól,pieprz, włośczzyna(por,marchewka,**SELER**) pasata pomidorowa,koncentrat pomidorowy,cukier,ryż,śmietana30% **roślinny rz** (mięso drobiowe,**JAJA**, Klopsik drobiowy tarta(maka **PSZENNA**, bułka manna **PSZENNA**,białko**SOJOWE**,**JAJA**, ,możę zawierać **GORCZYCĘ**) sól,pieprz,sos koperkowy(mleko roślinne woda,sól,piperz,cukier,koperek)ryż,

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 słoju **JĘCZMIENNEGO** Produkt może zawierać,**ORZECHY**)
*Ananas

Obiad składniki: woda,sól,pieprz, włośczzyna(por,marchewka,**SELER**) zakwas(woda 85%, mąka żytnia **GLUTEN** czosnek,liść laurowy,ziele angielski, **GORCZUCA**) ziemniaki,majeranek, Makaron z truskawkami (mąka **PSZENNA**,woda) truskawki, ,cukier

I Śniadanie składniki:herbata z cytryną (woda,herbata czarna,cytryna)
*kanapka (mąka **PSZENNA**,woda,mieszanka musli20%(płatki **OWSIANE(OWIES)**,siemie lniane, **ORZECHY 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 morską,D B12)
Obiad składniki: woda,sól,pieprz, włośczzyna(por,marchewka,**SELER**) groch,majeranek,cebula,ziemniaki
Makaron(semolina z **PSZENICY**durum,woda Włośczzyna (marchew, por, **SELER**) **RYBA** pomidory, cukier,koperek,cebula, przyprawy

Podwieczorek:
*mandarynka

olej rzepakowy,cukier,papryka,koperek Marchewka baby

Podwieczorek: (ogórek kiszony,
*Jabłko

Podwieczorek:
*Banan

Podwieczorek:
*jabłko