

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata z cytryną pieczywo bezglutenowy Masło Serek wiejski mix warzyw	200ml 50g 10g 80g 20g 30g	Kakao Pieczywo bezglutenow Dżem brzoskwinowy szynka delikatesowa mix warzyw,Mleko	200ml 50g 10g 30g 20g 30g	Herbata miętowa pieczywo bezglutenowy mix warzyw Twarożek ze szczypiorkiem szynka drobiowa	200ml 50g 10g 20g 20g 20g	Herbata malinowa grahamka Serek kanapkowy z rzodkiewką Ogórek	200ml 50g 10g 50g 20g 30g	Herbata z cytryną Pieczywo pszenno-żytnie Masło Mleko Pomidor,Mleko	200 ml 50g 10g 30g 20g 20g
II ŚNIADANIE	jogurt naturalny Mix owoców suszonych	25g 50g	Hummus Marchew słupki	100g 20g	Mleko	40g 50g	płatki kukurydziane na mleku, morele suszone	80g 40g	Banan napój roślinny	50g 20g
OBIAD	Rosół z makaronem	200ml	Zupa buraczkowa z warzywami	200ml	Rosół w sosie pieczarkowym, ziemniakami i surówką białej kapusty	200ml 100g 50g 80g 60g	Barszcz biały z ziemniakami	200ml	Zupa grochowa z ziemniakami	200ml
	makaron pełnoziarnisty z warzywami	220g	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami i koperkiem	120g 100g 60g			Makaron z kurczakiem i pesto	190-200g	Szpeclę(Kluski) z zasmażaną kapusta i warzywami	200g
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.

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,, cytryna	Kakao: woda, MLEKO , , kakao (o obniżonej	Herbata miętowa, woda,	Herbata malinowa, woda,	Herbata czarna, woda, cytryna
II ŚNIADANIE	suszone (śliwka suszona, morela suszona, figi	Hummus: ciecierzycy konserwowa, olej rzepakowy,	Paluch maślany (MAKA PSZENNA , MLEKO , tłuszcz	Płatki kukurydziane: kaszka kukurydziana 87%,	Banan
I DANIE	Rosół (woda,mięso drobiowe, (włoszczyzna por,marchewka,pietruszką) sól,pieprz,pietruszką zieloną, makaron(mąka PSZENNA z pszenicy durum,woda durum, woda,)	Włoszczyzna (marchew, por, SELER) Buraki Fasolka szparagowa Majeranek Czosnek w proszku Ocet Cukier Sól Pieprz	Włoszczyzna (marchew, por, SELER) Passata pomidorowa Koncentrat pomidorowy SMIETANA 30% Ryż Cukier Sól Pieprz	Włoszczyzna (marchew, por, SELER) Zakwas (woda 85%, MAKA ŻYTNIA , czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, GORCZYCA) ŚMIETANA 30% Ziemniaki Majeranek Sól Pieprz	Włoszczyzna (marchew, por, SELER) Groch Majeranek Cebula Ziemniaki Sól Pieprz
II DANIE	Makaron pełnoziarnisty pomidor suszony, fasolka szparagowa,	Gołąbki mięso wieprzowe, kapusta biała, JAJA , cebula, koperek sól, pieprz, sos pomidorowy - pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, cukier, sól, pieprz , ŚMIETANKA 30% ziemniaki	Klopsik drobiowy: mięso drobiowe, bułka tarta (MAKA PSZENNA , woda, sól, drożdże), kasza manna (MAKA PSZENNA , białko SOJOWE , JAJA , SERWATKA w proszku), sól, pieprz Sos pieczarkowy: ŚMIETANA 30% , woda, sól, pieprz, cukier, koperek, pieczarki ziemniaki surówka z kapusty	Makaron (mąka z PSZENICY DURUM , woda pesto - bazylia, czosnek, SER parmezan	kapusta kiszona,cebula,cukier, włoszczyzna kopytka- puree ziemniaczane 71%(woda,płatki ziemniaczane,(ziemniaki, kurkuma) skrobia kukurydziana, semolina z twardej PSZENICY ,skrobia ziemniaczana, JAJA , sól, może zawierać SOJE , GORCZYCE. SIARCZYNÓW
PODWIECZOREK	Śliwka	Jabłko	Banan	Jabłko	Gruszka