



## TYDZIEŃ I

DZIEŃ	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b>	Płatki jaglane (15 g) na mleku roślinnym (120 g), chleb wieloziarnisty (35 g) z masłem roślinnym (5 g), schab pieczony (20 g), papryka czerwona (20 g), ogórek zielony (20 g)  Herbata czarna z cytryną (150 ml)	Gruszka (60 g), pestki dyni (10 g)	Barszcz biały z kiełbaską i ziemniakami (250 g) Spaghetti z sosem pomidorowym (150 g)  Kompot owocowy (150 ml)	Ciasto piaskowe (40 g)  Kakao na mleku roślinnym naturalne (150 ml)
<i>Alergeny</i>	1	8	1, 9	1, 3
<b>Wtorek</b>	Chleb żytni (35 g) z masłem roślinnym (5 g), pasztet domowy (20 g), pomidor (20 g), płatki owsiane (15g) na wodzie (120 ml) z dodatkiem miodu  Herbatka z lipy (150 ml)	Pomarańcza (60 g), rodzynki (10 g)	Zupa pomidorowa z ryżem posypana natką pietruszki (200/50 g) Pieczona pierś z indyka z anansem (80 g), marchewka z jabłkiem (100 g), ziemniaki pieczone (120 g) Kompot owocowy z cynamonem (150 ml)	Budyń śmietankowy na mleku roślinnym z sokiem malinowym (150/5 g)  Herbatka malinowa (150 ml)
<i>Alergeny</i>	1, 3		9	
<b>Środa</b>	Płatki jęczmieńne (25g) na mleku roślinnym (200ml), pieczywo pszenno – żytnie (40g) z masłem roślinnym (8g), szynką wieprzową (20 g), pasta z tososia (20 g), pomidorki koktajlowe (20 g) i kukurydza (20 g)  Herbata owocowa bez cukru (150 ml);	Banan (60 g), wafle ryżowe wieloziarniste (10 g)	Zupa-krem z brokułą na wywarze warzywnym niezabielana z prażonymi pestkami dyniowymi (250 ml/ 15 g) Gulasz wieprzowy (80 g) z kaszą jęczmieńną (100 g), buraczki na ciepło (100 g), Kompot owocowy (150 ml)	Chałka z masłem roślinnym (40 g), dżem brzoskiniowy (20 g)  Herbatka malinowa (150 ml)
<i>Alergeny</i>	1		1, 9	1



## TYDZIEŃ I

DZIEŃ	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Czwartek</b>	Kajzerka (35 g) z masłem roślinnym (5 g), szynka gotowana (20 g), pomidor (20 g), roszponka (5 g), płatki ryżowe (15g) na mleku roślinnym (120 ml)  Herbata owocowa (150 ml)	Jabłko (80 g), chrupki kukurydziane (20 g)	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z makaronem niezabielana (200/50 g) Kotlet schabowy (80 g), surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i cebulką polana oliwą z oliwek (100 g), ziemniaki (120 g) Kompot owocowy (150 ml)	Kisiel żurawinowy (100 g), biszkopty (20 g)  Herbatka rumiankowa (150 ml)
<i>Alergeny</i>	1		1, 3, 9	1
<b>Piątek</b>	Chleb graham (55 g) z masłem roślinnym (8 g), jajko gotowane (30 g), kiełki rzodkiewki (5 g), pomidor (20 g)  Kawa zbożowa na mleku roślinnym (150 ml)	Talerzyk owocowy (120 g)	Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami (250 ml)  Sznycelki rybne pieczone w piecu (80 g) z ziemniakami (120 g), kapusta kiszona z marchewką (100 g)  Kompot owocowy (150 ml)	Kasza manna na mleku roślinnym (100 g), mus jabłkowy (10 g), chrupki kukurydziane (20 g)  Herbatka malinowa (150 ml)
<i>Alergeny</i>	1, 3		1, 3, 4, 9	1
Średnie wartości odżywcze	971 kcal, B 38 g (15%), T 28 g (25%), W 150 g (60%)			



## TYDZIEŃ II

DZIEŃ	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b>	Chleb graham (55 g) z masłem roślinnym (8 g), szynka drobiowa (30 g) ogórek kiszony (15 g), kiełki rzodkiewki (8 g)  Herbatka z lipy z miodem (150 ml)	Kiwi (70 g), sok marchwiowo - jabłkowy (100 ml), wafle ryżowe (10 g)	Zupa krem marchewkowy z pestkami dyni (wywar mięsno-warzywny, marchew, pietruszka, seler, por) niezabielana (250/10 g) łązanki z kapustą i mięsem wołowym (150 g) , Kompot owocowy z cynamonem (150 ml)	Ciasto biszkoptowe z kakao (40 g)  Herbata miętowa (150 ml)
<b>Alergeny</b>	1, 4		1, 3, 4	1
<b>Wtorek</b>	Muesli z orzechami (15 g) na mleku roślinnym (150 g), chleb orkiszowy jasny (35 g) z hummusem (20 g), rzodkiewka (20 g), ogórek zielony (20 g)  Herbata malinowa bez cukru (150 ml)	Talerzyk owocowy (120 g)	Zupa kalafiorowa z makaronem i natką pietruszki na wywarze mięsno-warzywnym, niezabielana (250 g). Udziec indyczy pieczony (60 g) z kaszą bulgur (100g), marchewka duszona z groszkiem zielonym i oliwą z oliwek (100 g) Kompot owocowy (150 ml)	Chleb pszenny (35 g) z masłem roślinnym (8 g), jajko na twardo (30 g), pomidor (20 g), papryka zielona (20 g) Herbata rumiankowa słodzona miodem (150 ml)
<b>Alergeny</b>	1, 8, 11		1, 9	1, 3
<b>Środa</b>	Chleb pszenny (55 g) z masłem roślinnym (8 g), szynka z indyka (30 g), papryka żółta i czerwona (30 g)  Kawa zbożowa na mleku roślinnym (150 ml)	Banan (100 g)	Zupa krem z ciecierzycy na wywarze warzywnym (marchew, por, pietruszka, seler) z ziołowymi grzankami (250g/20g) Pulpety w sosie koperkowym niezabielanym (80g), ziemniaki gotowane (120g), surówka z białej kapusty (50g) Kompot owocowy (150 ml)	Koktajl truskawkowy na mleku roślinnym (200 ml) wafle ryżowe (10 g)
<b>Alergeny</b>	1		1, 9	



## TYDZIEŃ II

DZIEŃ	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Czwartek</b>	Chleb biały/ chleb staropolski (55 g) z masłem roślinnym (8 g), wędlina (15 g), papryka (20 g), kielki (5 g), miód (10 g), dżem (10 g) (stół szwedzki)  Herbata owocowa (150 ml)	Jabłko (60 g), marchewka (25 g), żurawina (10 g)	Zupa meksykańska z kukurydzą i mięsem z kaszą jaglaną (250 ml)  Ryż na mleku kokosowym z jabłkiem i cynamonem (120 g)  Kompot owocowy (150 ml)	Chleb mieszany (35 g), pasta jajeczna (25 g), ogórek (20g), sałata (10 g)  Bawarka z mlekiem roślinnym (100/50)
<i>Alergeny</i>	1		1, 9	1, 3
<b>Piątek</b>	Chleb mieszany (55 g), masło roślinne (5g), szynka z indyka (30 g), rzodkiewka (15 g), pomidorek koktajlowy (20g)  Herbatka owocowa (150ml)	Jabłko (60 g), orzechy włoskie (10 g), rodzynki (10 g)	Krupnik z kasza jaglaną i jęczmienną na wywarze mięsno-warzywnym (udko z kurczaka, pietruszka, seler, marchewka) niezabielany Miruna (80 g) panierowana w płatkach kukurydzianych, gotowane ziemniaki (120 g), surówka z kapusty kiszanej z marchewką 100 g  Kompot owocowy (150 ml)	Biszkopty (20g), kisiel z jabłkami (120g)
<i>Alergeny</i>	1	8	1, 3, 9	1, 3
<i>Średnie wartości odżywcze</i>	970 kcal, B 38 g (15%), T 31 g (27%), W 142 g (58%)			



## TYDZIEŃ III

DZIEŃ	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b>	Zupa owsianka na mleku roślinnym i ziarnem słonecznika, (180/20/1g), chleb z formy(35g), masło roślinne (5 g), szynka z indyka (15g), pomidor koktajlowy (10g), sałata (5g) Herbata owocowa (150ml)	Mandarynka (80 g),	Zalewajka z jajkiem i kiełbasą (250 g), Makaron świderki (100g), sos boloński z mięsem wieprzowym (100g), Kompot owocowy (150 ml)	Bulka kajzerka (25g), masło roślinne ( 5g), pasztet domowy(20g), Ogórek kiszony (15 g),  Herbata miętowa (150ml)
<i>Alergeny</i>	1,7		1, 7, 9	1, 3, 7
<b>Wtorek</b>	Pieczywo mieszane (35 g) z masłem roślinnym (5 g), pasta z makreli (15 g),szynka gotowana (10g) pomidor (20 g), roszponka (5 g),  Kawa inka na mleku roślinnym (150 ml)	Gruszka (80 g),	Zupa fasolowa (wywar warzywny, marchew, pietruszka, seler, ) z ziemniakiem (200/40 g) Udzik drobiowy z ananasem i papryką (120 g) ryż na sypko (100 g), sałata lodowa z pomidorkiem i z sosem winegret (100 g) Kompot owocowy (150ml)	Ciasteczka kruche wyrób własny(80g)  Pomarańcza (50g)  Mleko roślinne (150ml)
<i>Alergeny</i>	1, 3,7,4		9,10	7,1,5
<b>Środa</b>	Zupa mleczna na mleku roślinnym ryżu i morelami suszonymi(180/20/5g), bułka grahamka(30g) z masłem roślinnym(8 g), miód, (15 g), szynka drobiowa (15 g), sałata (5 g), papryka (20 g), Herbata z cytryną słodzona miodem (150 ml)	Jabłko (50g), marchewka (40g)	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym z kasza manna (200/50 g) Gołąbki bez zawijania z mięsem z indyka z kapustą w sosie pomidorowym(120g), ziemniaki (100g) Kompot owocowy (150 ml)	Bulka weka( 35 g), masło roślinne (5g), powidła śliwkowe (20g)  Bawarka na mleku roślinnym(150ml)
<i>Alergeny</i>	1, 4, 7		1, 3, 7	1,7



## TYDZIEŃ III

DZIEŃ	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Czwartek</b>	Pieczywo pszenno-żytnie (35 g) z masłem roślinnym (5 g), szynką wieprzową (15 g), pasta z czerwonej fasoli, pomidorki koktajlowe (20 g), kiełki rzodkiewki (5g)  Kakao na mleku roślinnym (150ml)	Kaki (60g), rodzynki(10g)	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml/ 15 g)  Filet z miruny w panierce z dodatkiem płatków owsianych (80g), ziemniaki z (100g), surówka z kapusty kiszanej (60g)  Kompot owocowy (150ml)	Mus owocowy(150ml), granola owocowa (10g)
Alergeny	1, 7		1, 3, 9,7,4	1, 7,8,11
<b>Piątek</b>	Płatki jaglane (15 g) na mleku roślinnym z siemieniem lnianym(120 g/1g), chleb wieloziarnisty (35 g) z masłem roślinnym (5 g), schab pieczony (20g), papryka czerwona (10 g), ogórek zielony (10 g),  Herbata malinowa z pigwą (150 ml)	Talerzyk owocowy (120g)	Krem z buraczka czerwonego z grzankami (250/10 g)  Kluski kładzione na wodzie z nutą pomarańczy (150 g), surówka z marchewki i jabłka(40g)  Kompot owocowy (150 ml)	Chleb pszenny (30g), masło roślinne(5g), pieczeń rzymska(20g), ogórek kiszony(10g), rzodkiewka(10g)  Herbata miętowa (150 ml)
Alergeny	1, 7		1, 3, 7, 9	1, 7,3
Średnie wartości odżywcze	1004 kcal, B 41 g (16%), T 33 g (31%), W 132 g (53%)			



## TYDZIEŃ IV

DZIEŃ	ŚNIADANIE	ZUPA	DRUGIE DANIE	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b>	Płatki kukurydziane miodowe na mleku roślinnym (200/50g), chleb z formy(35g), masło roślinne (5 g), szynka z indyka (15g), ogórek zielony (10g), sałata (5g)  Herbata owocowa (150ml)	Pomarańcza (80 g)	Zupa jarzynowa z ziemniakiem (250 g),  Makaron tagliatelle (100g), filet z indyka w sosie szpinakowym(120g)  Kompot owocowy (150 ml)	Muffinki marchewkowe  Kawa inka (150ml)
Alergeny	1		1, 9	1, 3
<b>Wtorek</b>	Pieczynko mieszane (35 g) z masłem roślinnym (5 g), pasta z awokado (15 g), dżem owocowy (10g) pomidor (20 g), roszponka (5 g)  Kawa inka na mleku roślinnym (150 ml)	Jabłko(80 g)	Kapuśniak z ziemniakami(200/40 g) Kolorowy kociołek z mięsem wieprzowym (120 g) kasza bulgur (100 g), fasolka szparagowa z ziarnem sezamu(100 g)  Kompot owocowy (150ml)	Budyń czekoladowy na mleku roślinnym z płatkami migdałowymi (150g/5g) Mandarynka (50g)
Alergeny	1, 3		9,10	1,5
<b>Środa</b>	Kaszka kukurydziana na mleku roślinnym (200g), bułka kajzerka (30g) z masłem roślinnym(8 g), (15 g), połówka sopocka (15 g), sałata (5 g), papryka (20 g), Herbata z cytryną słodzona miodem (150 ml)	Banan (50g), rodzynki(10g)	Rosół z lanymi kluskami (200/50 g) Kąski z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), surówka z czerwonej kapusty(100)  Kompot owocowy (150 ml)	Angielka( 35 g), masło roślinne (5g) pasta z pieczonego kurczaka (20g), ogórek kiszony(15g) Bawarka na mleku roślinnym(150ml)
Alergeny	1		1, 3	1



## TYDZIEŃ IV

DZIEŃ	ŚNIADANIE	ZUPA	DRUGIE DANIE	PODWIECZOREK
Czwartek	Pieczywo pszenno-żytnie (35 g) z masłem roślinnym(5 g), parówki z kurczaka (15 g), miód(10g), pomidorki koktajlowe (20 g), kielki rzodkiewki (5g)  Kakao na mleku roślinnym(150ml)	Mandarynki/kiwi (100g)	Krem z zielonego groszku z pestkami dyni (250 ml/ 15 g) kotlecik siekany po meksykańsku (80g), ziemniaki z koperkiem (100g), surówka z ogórka kiszzonego (60g)  Kompot owocowy (150ml)	Pieczywo typu Wasa (30g), twarożek z karmelizowanym jabłkiem(30g)  Herbata lipowa (150ml)
Alergeny	1		1, 3, 9	1,8,11
Piątek	Płatki jaglane (15 g) na mleku roślinnym z siemieniem lnianym (120 g/1g), chleb wieloziarnisty (35 g) z masłem roślinnym (5 g), schab pieczony (20g), papryka czerwona (10 g), ogórek zielony (10 g)  Herbata malinowa z pigwą (150 ml)	Pomarańcza (80g)	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem(250g)  Pulpeciki rybne w sosie koperkowym (120g), ryż na sypko(100g), warzywa na parze (100g)  Kompot owocowy (150 ml)	Paluch drożdżowy z szynką, dip ziołowy  Herbata miętowa (150 ml)
Alergeny	1		1, 3, 4, 9	1,3
Średnie wartości odżywcze	1004 kcal, B 41 g (16%), T 33 g (31%), W 132 g (53%)			





**ALERGENY POKARMOWE WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

**1** – Zboża zawierające gluten, **2** – Skorupiaki i produkty pochodne

**3** – Jaja i produkty pochodne, **4** – Ryby i produkty pochodne, **5** – Orzeszki ziemne (arachidowe)

**6** – Soja i produkty pochodne, **7** – Mleko i produkty pochodne, **8** – Orzechy, **9** – Seler i produkty pochodne

**10** – Gorczyca i produkty pochodne, **11** – Nasiona sezamu i produkty pochodne

**12** – Dwutlenek siarki, **13** – Łubin, **14** – Mięczaki



