



## TYDZIEŃ I

DZIEŃ	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b>	Płatki jaglane (15 g) na mleku (120 g), chleb wieloziarnisty (35 g) z masłem (5 g), ser żółty (15g), papryka czerwona (20 g), ogórek zielony (20 g)  Herbata czarna z cytryną (150 ml)	Gruszka (60 g), pestki dyni (10 g)	Zalewajka z kiełbasą i ziemniakami zabieleną mlekiem (250 g) Makaron kolanka z białym serem i polewą truskawkowo – jogurtową (150 g) Kompot owocowy (150 ml)	Cisto drożdżowe (40 g)  Kakao na mleku naturalne (150 ml)
<i>Alergeny</i>	1, 7	8	1, 7, 9	1, 3, 7
<b>Wtorek</b>	Chleb żytni (35 g) z masłem (5 g), pasztet domowy (20 g), pomidor (20 g), płatki owsiane (15g) na mleku (120 ml)  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 (150 ml)	Budyń śmietankowy z sokiem malinowym (150/5 g)  Herbatka malinowa (150 ml)
<i>Alergeny</i>	1, 3, 7		9	7
<b>Środa</b>	Płatki jęczmienne (15g) na mleku (120 ml), pieczywo pszenno-żytnie (35 g) z masłem (5 g), szynka wieprzowa (20 g), pasta z łososia (20 g), pomidorki koktajlowe (20 g) i kukurydza (10 g)  Herbata ziołowa rumiankowa bez cukru (150ml)	Banan (60 g), wafle ryżowe wieloziarniste (10 g)	Zupa-krem z brokuła z prażonymi pestkami dyniowymi i kroplą jogurtu naturalnego (250 ml/ 15 g) Gulasz wieprzowy (80 g) z kaszą jęczmienną (100 g), buraczki na ciepło (100 g); Kompot owocowy (150 ml)	Chałka z masłem (40 g), dżem brzoskwiniowy (20 g)  Herbatka malinowa (150 ml)
<i>Alergeny</i>	1, 4, 7		1, 3, 7	1, 3



## TYDZIEŃ I

DZIEŃ	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
Czwartek	Kajzerka (35 g) z masłem (5 g), szynka gotowana (20 g), pomidor (20 g), roszponka (5 g), płatki ryżowe (15g) na mleku (120 ml)  Herbata owocowa (150 ml)	Jabłko (80 g), chrupki kukurydziane (10 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)	Twarożek czekoladowy (twarożek homogenizowany, kakao, miód) 70 g, biszkopty 15 g  Herbatka rumiankowa (150 ml)
Alergeny	1, 7		1, 3, 9	1, 3, 7
Piątek	Chleb graham (55 g) z masłem (8 g), jajko gotowane (25 g), szynka drobiowa (15 g), kiełki rzodkiewki (5 g), pomidor (20 g), sałata (5g)  Herbata z cytryną słodzona miodem (150 ml)	Talerzyk owocowy (120 g)	Barszcz czerwony z fasolą białą drobną (200/40 g) 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 (100 g), mus jabłkowy (15 g), chrupki kukurydziane (20 g)  Herbatka malinowa (150 ml)
Alergeny	1, 7		1, 3, 4, 9	1, 7
Średnie wartości odżywcze	1004 kcal, B 41 g (16%), T 33 g (31%), W 132 g (53%)			



## TYDZIEŃ II

DZIEŃ	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b>	Chleb graham (55 g), pasta tuńczykowa (40 g), ogórek kiszony (15 g), kiełki rzodkiewki (8 g) Herbatka z lipy z miodem (150 ml)	Kiwi (70 g), sok marchwiowo-jabłkowy (100 ml) naturalny, wafle ryżowe wieloziarniste (10 g)	Zupa krem marchewkowa z pestkami dyni (wywar mięsno-warzywny, marchew, pietruszka, seler, por) zabieleną mlekiem (250/10 g) łazanki z kapustą i mięsem wołowym (150 g) Kompot owocowy z cynamonem (150 ml)	Ciasto biszkoptowe z kakao (40 g) Herbata miętowa (150 ml)
<i>Alergeny</i>	1, 4		1, 3, 7	1, 3
<b>Wtorek</b>	Muesli z orzechami (15 g) na mleku (120 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, zabieleną mlekiem (200/50 g) Udziec indyjski pieczony (60 g) z kaszą bulgur (100g), marchewka duszona z groszkiem zielonym i masłem (80 g) Kompot owocowy (150 ml)	Chleb pszenny (40 g) z masłem (5 g), ser żółty (15 g), pomidor (20 g), papryka zielona (20 g), Herbata rumiankowa słodzona miodem (150 ml)
<i>Alergeny</i>	1, 7, 8, 11		1, 7, 9	1, 7
<b>Środa</b>	Chleb pszenny (55 g) z masłem (8 g), serek śmietanowy (30 g), papryka żółta i czerwona (30 g) Kawa zbożowa na mleku (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 zabielenym mlekiem (80g), ziemniaki gotowane (120g), surówka z białej kapusty (50g) Kompot owocowy (150 ml)	Koktajl truskawkowy na jogurcie naturalnym (200 ml), chrupki kukurydziane (20 g)
<i>Alergeny</i>	1, 7		1, 7, 9	7



## TYDZIEŃ II

DZIEŃ	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Czwartek</b>	Chleb biały/ chleb staropolski (55 g) z masłem (8 g), wędlina (15 g), ser żółty (15 g), papryka (20 g), kiełki (5 g), miód (10 g) (stół szwedzki)  Bawarka (150 ml)	Jabłko (60 g), marchewka (25g), żurawina (10 g)	Zupa meksykańska z kukurydzą i mięsem z kaszą jaglaną (250 ml) Naleśniki z serem białym i dżemem malinowym niskosłodzonym, polane śmietaną (120 g), Kompot owocowy (150 ml)	Chleb mieszany (35 g), pasta jajeczna (20 g), ogórek (20g), sałata (10 g)  Bawarka (100/50 g)
Alergeny	1, 7		1, 3, 7, 9	1, 3, 7
<b>Piątek</b>	Chleb mieszany (55 g), masło (8 g), pasta z twarogu i szczypiorku z jogurtem (40g), rzodkiewka (15g), pomidorek koktajlowy (20g)  Herbata owocowa (150 ml)	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) zabieleny mlekiem Miruna (80 g) panierowana w płatkach kukurydzianych, gotowane ziemniaki (120 g), surówka z kapusty kiszonej (100 g)Kompot owocowy (150 ml)	Biszkopty (20g), Kisiel z jabłkami (120g)
Alergeny	1,7	8	1, 3, 4, 7, 9	1,3
Średnie wartości odżywcze	987 kcal, B 41 g (16%), T 33 g (30%), W 134 g (54%)			



## TYDZIEŃ III

DZIEŃ	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b>	Zupa owsianka z ziarnem słonecznika, (180/20/1g), chleb z formy(35g), masło (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( 5g), pasztet domowy (20g), Ogórek kiszony (15 g)  Herbata miętowa (150ml)
Alergeny	1,7		1, 7, 9	1, 3, 7
<b>Wtorek</b>	Pieczywo mieszane (35 g) z masłem (5 g), pasta z makreli (15 g), szynka gotowana (10g) pomidor (20 g), roszponka (5 g),  Kawa inka (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 sosem jogurtowo koperkowym(100 g) Kompot owocowy (150ml)	Ciastka maślane(80g) /wyrób własny/  Pomarańcza (50g)  Mleko (150ml)
Alergeny	1, 3, 7,4		9,10	7,1,5
<b>Środa</b>	Zupa mleczna z ryżu i morelami suszonymi(180/20/5g), bułka grahamka(30g) z masłem (8 g), twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem, (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 (5g), powidła śliwkowe (20g)  Mleko z miodem (150ml)
Alergeny	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 (5 g), szynka wieprzowa (15 g), ser żółty (15g), pomidorki koktajlowe (20 g) , kiełki rzodkiewki (5g) Kakao na mleku (150ml)	Ananas (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)	Jogurt naturalny(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 z siemieniem lnianym(120 g/1g), chleb wieloziarnisty (35 g) z masłem (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 leniwe z nutą pomarańczy (150 g), surówka z marchewki i jabłka(40g)  Kompot owocowy (150 ml)	Chleb pszenny (30g), masło (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 (200ml/10g), chleb z formy (35g), masło (5 g), szynka z indyka (15g), ogórek zielony (10g), sałata (5g)  Herbata owocowa (150ml)	Pomarańcza (80 g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (250 g)  Makaron tagliatelle 100g), filet z indyka w sosie szpinakowym (80/40g)  Kompot owocowy (150 ml)	Muffinki marchewkowe(60g)  Kawa inka (150ml)
Alergeny	1,7		1, 7, 9	1, 3, 7
<b>Wtorek</b>	Pieczyczo mieszane (35 g) z masłem (5 g), ser żółty(15 g), pasta jajeczna z awokado (10g), pomidor (20 g), rozszponka (5 g)  Mleko (150 ml)	Jabłko (80 g)	Kapuśniak z ziemniakiem (200/40 g)  Kolorowy kociółek z mięsem wieprzowym (120 g) kasza bulgur (100 g), fasolka szparagowa (80 g)  Kompot owocowy (150ml)	Budyń czekoladowy z płatkami migdałowymi (150g)  Mandarynka (50g)
Alergeny	1, 3, 7		9,10	7,1,5
<b>Środa</b>	Kaszka kukurydziana na mleku (200ml), bułka kajzerka (30g) z masłem (8 g), polędwica sopocka (20 g), sałata (5 g), rzodkiewka (20 g)  Herbata z cytryną słodzona miodem (150 ml)	Banan (60g), rodzynki(10g)	Rosół z lanym kluskami(200/50g)  Kąski z kurczaka w płatkach kukurydzianych (80 g), ziemniaki (100 g) surówka z czerwonej kapusty(100g)  Kompot owocowy (150 ml)	Angielka(30g), pasta z kurczaka pieczonego i koperkiem( 25 g), masło (5g), papryka (15g), ogórek kiszony(15g)  Bawarka(150ml)
Alergeny	1, 4, 7		1, 3, 7	1,7



## TYDZIEŃ IV

DZIEŃ	ŚNIADANIE	ZUPA	DRUGIE DANIE	PODWIECZOREK
Czwartek	Chleb orkiszowy (35 g) z masłem (5 g), parówka z kurczaka(15 g), ser żółty (15g), pomidorki koktajlowe (20 g) , kiełki rzodkiewki (5g)  Kawa inka (150ml)	Mandarynka /kiwi (100g)	Krem z zielonego groszku z pestkami dyni (250 ml/10 g)  Kotlecik siekany meksykański (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, 7		1, 3,7	1,7,8,11
Piątek	Płatki owsiane na mleku z wiórkami kokosowymi (150/5g), chleb pszenny (35 g) z masłem (5 g), szynka z indyka (20g), papryka czerwona (10 g), sałata (5g),  Herbata malinowa z pigwą (150 ml)	Pomarańcza (80g)	Zupa szczawiowa z ziemniakiem i jajkiem (250g)  Pulpeciki rybne w sosie koperkowym (120 g), ryż na sypko (100g) warzywa na parze (80g)  Kompot owocowy (150 ml)	Paluch drożdżowy z serem i szynką, dip jogurtowo ziołowy  Herbata miętowa (150 ml)
Alergeny	1, 7		1, 3, 7,4	1,7,3
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



