



## 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), ser żółty wegański (15g), papryka czerwona (20 g), ogórek zielony (20 g)  Herbata czarna z cytryną (150 ml)	Gruszka (60 g), pestki dyni (10 g)	Barszcz biały z ziemniakami (250 g)  Makaron kolanka z sosem warzywnym z tofu (150 g)  Kompot owocowy (150 ml)	Ciasto piaskowe (40 g)  Kakao naturalne na mleku roślinnym (150 ml)
<b>Alergeny</b>	1	8	1,9	1, 3
<b>Wtorek</b>	Chleb żytni (35 g) z masłem roślinnym (5 g), pasztet z selera (30 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)  Kotlety z kalafiora (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)
<b>Alergeny</b>	1, 3		9	
<b>Środa</b>	Płatki jęczmienne (15g) na mleku roślinnym(120 ml), pieczywo pszenno – żytnie (35 g) z masłem roślinnym (5 g), pasta jajeczna (40 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 prażonymi pestkami dyniowymi (250 ml/15 g)  Kotlety ziemniaczane (80 g) z fasolką szparagową (100 g)  Kompot owocowy (150 ml)	Chałka z masłem roślinnym (40 g), dżem brzoskwiniowy (20 g)  Herbatka malinowa (150 ml)
<b>Alergeny</b>	1, 3		1, 3, 9	1, 3



## TYDZIEŃ I

DZIEŃ	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Czwartek</b>	Kajzerka (35 g) z masłem roślinnym (5 g), pasta z czerwonej fasoli (30 g), pomidor (20 g), roszponka (5 g), płatki ryżowe (15g) na mleku roślinnym (120 ml)  Herbata owocowa (150 ml)	Jabłko (80 g), chrupki kukurydziane (10 g)	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z makaronem niezabielana (200/50 g) ryż (100 g)  Gulasz z soczewicy (80 g)  Kompot owocowy (150 ml)	Wegański deser ryżowo waniliowy (70 g), biszkopty (15 g)  Herbata malinowa (150 ml)
<b>Alergeny</b>	1		1, 9	1
<b>Piątek</b>	Chleb graham (55 g) z masłem roślinnym (8 g), pasta z ciecior ki i pomidora (40 g), kiełki rzodkiewki (5 g), sałata (5 g)  Herbata z cytryną słodzona miodem (150 ml)	Talerzyk owocowy (120 g)	Barszcz czerwony z fasolą białą drobną (200/40 g)  Zapiekanka warzywna z ziemniakami, kalafiozem i pomidorami (200 g)  Kompot owocowy (150 ml)	Kasza manna na mleku roślinnym (100 g), mus jabłkowy (10 g), chrupki kukurydziane (20 g)  Herbata rumiankowa słodzona miodem (150 ml)
<b>Alergeny</b>	1		1, 3, 9	1
<b>Średnie wartości odżywcze</b>	954 kcal, B 33 g (13%), T 30 g (27%), W 144 g (60%)			



## TYDZIEŃ II

DZIEŃ	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b>	Chleb graham (55 g), masło roślinne (8 g) ser żółty wegański (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 marchewkowy z pestkami dyni (250/10 g)  Łazanki z kapustą (150 g)  Kompot owocowy z cynamonem (150 ml)	Ciasto biszkoptowe z kakao (40 g)  Herbata miętowa (150 ml)
<b>Alergeny</b>	1		1, 3, 9	1
<b>Wtorek</b>	Muesli z orzechami (15 g) na mleku roślinnym (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 warzywnym, (200/50 g)  Kasza bulgur (100 g), kotlety warzywne (80 g), marchewka duszona z groszkiem zielonym (80 g)  Kompot owocowy (150 ml)	Chleb pszenny (35 g) z masłem roślinnym (5 g), pasta ze słonecznika i natki pietruszki (15 g), pomidor (20 g), papryka zielona (20 g)  Herbata rumiankowa słodzona miodem (150 ml)
<b>Alergeny</b>	1, 8, 11		1, 3, 9	1
<b>Środa</b>	Chleb pszenny (55 g) z masłem roślinnym (8 g), twarożek z tofu i rzodkiewki (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 z ziołowymi grzankami (250g/20g)  Ziemniaki gotowane (120 g), surówka z białej kapusty (50 g), kotlety jajeczne (80 g)  Kompot owocowy (150 ml)	Koktajl truskawkowy wegański (200 ml), chrupki kukurydziane (20 g)
<b>Alergeny</b>	1, 7		1, 3, 7, 9	7



## TYDZIEŃ II

DZIEŃ	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Czwartek</b>	Chleb biały/ chleb staropolski (55 g) z masłem roślinnym (8 g), pasztet sojowy (30g), 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 kaszą jaglaną (250 ml)  Naleśniki na mleku roślinny z dżemem z czerwonej porzeczki niskosłodzonym (120 g)  Kompot owocowy (150 ml)	Chleb mieszany (35 g), pasta jajeczna (20 g), ogórek (20g), sałata (10 g),  Bawarka (100/50 g)
<b>Alergeny</b>	1		1, 3, 9	1, 3
<b>Piątek</b>	Chleb mieszany (55 g), masło roślinne (8 g), pasta z tofu i szczypiorku (40g), rzodkiewka (15g), pomidorek koktajlowy (20g)  Herbata owocowa (150 ml)	Jabłko (60 g), migdały (10 g), rodzynki (10 g)	Krupnik z kasza jaglaną i jęczmienną na wywarze warzywnym (250 ml)  Ryż z pieczonymi warzywami i orzechami (150 g)  Kompot owocowy (150 ml)	Biszkopty (20g), kisiel z jabłkami (120g)
<b>Alergeny</b>	1	8	1, 8, 9	1,3
<b>Średnie wartości odżywcze</b>	970 kcal, B 37 g (15%), T 30 g (27%), W 143 g (58%)			



## TYDZIEŃ III

DZIEŃ	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek	Zupa owsianka na mleku roślinnym i ziarnem słonecznika, (180/20/1g), chleb z formy(35g), masło roślinne (5 g), pasta z zielonej pietruszki i słonecznika (15g), pomidor koktajlowy (10g), sałata (5g)  Herbata owocowa (150ml)	Mandarynka (80 g)	Zalewajka z jajkiem (250 g)  Makaron świderki (100g), sos boloński z warzywami (100g)  Kompot owocowy (150 ml)	Bulka kajzerka (25g), masło roślinne (5g), paszтет z soczewicy (20g), Ogórek kiszony (15 g)  Herbata miętowa (150ml)
Alergeny	1		1, 9	1, 3
Wtorek	Pieczywo mieszane (35 g) z masłem roślinnym (5 g), sałatka z tofu i czerwonej fasoli (20g) 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)  Sos curry z ananasem, batem i papryką (120 g) ryż na sypko (100 g), sałata lodowa z pomidorkiem i z sosem winegret (100 g)  Kompot owocowy (150ml)	Ciasteczka kruche (80g) /wyrób własny/  Pomarańcza (50g)  Mleko roślinne (150ml)
Alergeny	1,3,4		9,10,11	1,5
Środa	Zupa mleczna na mleku roślinnym ryż i morelami suszonymi(180/20/5g), bułka grahamka (30g) z masłem roślinnym(8 g), miód (15 g), jajko (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 warzywami w sosie pomidorowym(120g),ziemniaki (100g)  Kompot owocowy (150 ml)	Bułka weka (35 g), masło roślinne (5g), powidła śliwkowe (20g)  Bawarka na mleku roślinnym (150ml)
Alergeny	1, 4		1, 3	1



## TYDZIEŃ III

DZIEŃ	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Czwartek</b>	Pieczywo pszenno-żytnie (35 g) z masłem roślinnym (5 g), pasta z czerwonej fasoli (20g), pomidorki koktajlowe (20 g), kiełki rzodkiewki (5g)  Kakao na mleku roślinnym(150ml)	Kaki (60g), rodzynki(10g)	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml/ 15 g)  Kotlet z kalafiora w panierce z dodatkiem płatków owsianych (80g), ziemniaki z (100g), surówka z kapusty kiszony (60g)  Kompot owocowy (150ml)	Mus owocowy(150ml), granola owocowa (10g)
Alergeny	1		1, 3,9,4	1,8,11
<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), pasztet z cukinii (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 tofu (150 g), surówka z marchewki i jabłka(40g)  Kompot owocowy (150 ml)	Chleb pszenny (30g), masło roślinne(5g), pasztet warzywny(20g), ogórek kiszony(10g), rzodkiewka(10g)  Herbata miętowa (150 ml)
Alergeny	1,		1, 3, 9	1,3
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(200/5g), chleb z formy(35g)masto roślinne(5g), pasta z suszonych pomidorów i bazylii (15g), miód (10g), ogórek zielony(15g)  Herbata owocowa (150 ml)	Pomarańcza (80 g)	Zupa jarzynowa z ziemniakiem (250 g)  Makaron tagiatelle (100g), sos szpinakowy z cukinią (120g), orzechy (5g)  Kompot owocowy (150 ml)	Muffinki marchewkowe  Kawa inka na mleku roślinnym (150ml)
Alergeny	1		1, 9	1, 3
<b>Wtorek</b>	Pieczyczo mieszane (35 g) z masłem roślinnym (5 g),twarożek z tofu z warzywami (20 g), roszponka (5 g),  Kawa inka na mleku roślinnym (150 ml)	Jabłko (80g)	Kapuśniak z ziemniakami (250 g)  Chrupiące warzywa z patelni (120 g) kasza bulgur (100 g),  Kompot owocowy (150ml)	Budyń czekoladowy na mleku roślinnym z płatkami migdałowymi (150/5g)
Alergeny	1, 3		9,10	1,5
<b>Środa</b>	Zupa mleczna na mleku roślinnym ryżu i morelami suszonymi (180/20/5g), bułka kajzerka (30g) z masłem roślinnym (8 g), miód (15 g) ,jajko (15 g), sałata (5 g), papryka (20 g)  Herbata z cytryną słodzona miodem (150 ml)	Banan (60 g), rodzynki(10g)	Rosół warzywny z lanymi kluskami (200/50 g)  Warzywa panierowane zapiekane (120g), ziemniaki (100g), surówka z czerwonej kapusty (100g)  Kompot owocowy (150 ml)	Angielka( 35 g), masło roślinne (5g), pasztet z kalafiora i słończnika (20g), ogórek kiszony (15g)  Bawarka na mleku roślinnym(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 roślinnym (5 g), (15 g), pasta z tofu (20g), pomidorki koktajlowe (20 g), kiełki rzodkiewki (5g)  Kakao na mleku roślinnym (150ml)	Mandarynka/kiwi (100g)	Krem z zielonego groszu z pestkami dyni (250ml/10g)  Fasolka po meksykańsku (120g), ziemniaki (100g), surówka z czerwonej kapusty(100g)  Kompot owocowy (150ml)	Pieczywo typu wasa (35g) z pastą z marchewki i słonecznika (20g), papryka  Herbata owocowa (150ml)
Alergeny	1, 7		1, 3, 9	1,8,11
Piątek	Płatki (15 g) na mleku roślinnym z kokosem (120 g/1g), chleb wieloziarnisty (35 g) z masłem roślinnym (5 g), hummus paprykowy(20g), ogórek zielony (10 g)  Herbata malinowa z pigwą (150 ml)	Pomarańcza (80g)	Zupa szczawiowa z jajkiem (250/10 g)  Pulpeciki z pieczarek i białej fasoli, sos koperkowy (120g), ryż na sypko (100g)  Warzywa na parze (100g)  Kompot owocowy (150 ml)	Racuchy z kaszy manny z jabłkiem  Herbata miętowa (150 ml)
Alergeny	1		1, 3, 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



