



	PONIEDZIAŁEK 10.03	WTOREK 11.03	ŚRODA 12.03	CZWARTEK 13.03	PIĄTEK 14.03
Ś N I A D A N I E	Płatki kukurydziane/napój roślinny	Napój roślinny/ płatki jęczmienne (jęczmień)	Płatki ryżowe, napój roślinny	Owsianka, napój roślinny	
	25g/5g/200ml	30g/200ml	30g/200ml	30g/200ml	
	Kanapka (pszenica) z szynką, ogórek kiszony, sałata, margaryna roślinna	Grahamka (pszenica) z pastą z czerwonej soczewicy ogórek zielony	Rogal (pszenica) z pastą z warzyw i ciecierzycy, rzodkiewka	Bułka pełnoziarnista (pszenica) z pastą jajeczną z ogórkiem (jaja), papryka	Kanapka (pszenica) z polędwicą z kurczaka, ogórek zielony, sałata, margaryna roślinna
	30g/20g/15g/5g Herbata ziołowa 200ml	30g/20g/15g/5g/5g Herbata miętowa 200ml	30g/5g/20g/5g Herbata owocowa 200ml	25g/20g/15g/5g/5g Herbata malinowa 200ml	60g/40g/30g/10g/5g Kakao, napój roślinny 200ml
Z U P A	Zupa meksykańska z kukurydzą i fasolką (seler), wywar warzywny	Kapuśniak z ziemniaczkami (seler), wywar warzywny	Zupa ogórkowa z ziemniakami (seler), wywar warzywny	Krem z pomidorowy z grzaneckami ziołowymi (seler), wywar warzywny	Rosół domowy z makaronem i lubczykiem (seler/pszenica), wywar mięsno-warzywny
	250ml	250ml	250ml	250ml	220ml
OWOC	Gruszka	Kiwi	Melon	Jabłko	Sok karotka
I I D A N I E	Penne w sosie pomidorowym (pszenica) Surówka z kapusty pekińskiej i papryki Cukinia na parze	Pierś z indyka ze szpinakiem Kasza bulgur (pszenica) Surówka z ogórka kiszzonego i cebulki Marchewka na parze	Curry z dynią i ciecierzycą Ryż paraboliczny Mix sałat zielonych z ziołowym sosem Brokuły z sezamem na parze (sezam)	Paluszki rybne z kawałków fileta z dorsza (ryby/jaja/pszenica) Ziemniaki puree Colestaw z domowym sosem (jaja) Kalafior na parze	Naleśniki z domową "cieciorellą" (pszenica/jaja) Surówka z marchewki i jabłka Dynia na parze
	220g/80g/50g	80g/150g/80g/50g	80g/150g/80g/50g	80g/150g/80g/50g	220g/80g/50g
	Woda z cytryną 200ml	Kompot owocowy 200ml	Herbata miętowa 200ml	Kompot owocowy 200ml	Woda z miętą i cytryną 200ml
PODWIECZORE	Kisiel z jabłkiem, ciastko owsiane 150/1szt.	Kaszka manna na napoju roślinnym z sokiem malinowym (pszenica) 150g	Ciasto marchewkowe (pszenica/jaja) 80g	Przecier owocowy z biskopciem (pszenica/jaja) 100g/1szt.	Kanapka (pszenica) z szynką, pomidor, margaryna roślinna 30g/15g/10g/5g

Pogrubioną kursywą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. W zakładzie produkcyjnym używa się: z b o ż a z a w i e r a j ą c e gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasion sezamu, orzechy.

Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów

Opracowano przez dietetyka mgr Dorota Tarczyńska



	PONIEDZIAŁEK 17.03	WTOREK 18.03	ŚRODA 19.03	CZWARTEK 20.03	PIĄTEK 21.03
Ś N I A D A N I E	Płatki jaglane na napoju roślinnym	Kasza manna na napoju roślinnym z cynamonem (pszenica)	Zacierka makaronowa/napój roślinny (jaja/pszenica)	Kasza kukurydziana/ napój roślinny	
	30g/200ml	30g/200ml	30g/200ml	30g/200ml	
	Kanapka (pszenica) z wędlin drobiową, pomidor, margaryna roślinna	Chleb słonecznikowy (pszenica) z konfiturą morelową, miodem	Bułka (żyto) z pasztetem drobiowym (jaja/pszenica) , ogórek kiszony, margaryna roślinna	Grahamka (pszenica) z pastą rybną z makreli i jajek (ryby/jaja) papryka czerwona	Ckanapka (pszenica) z jajkiem, sałatą, rzodkiewką i kiełkami
	30g/20g/15g/5g Herbata owocowa 200ml	30g/10g/5g Kakao, napój roślinny 200ml	25g/20g/15g/5g Herbata rumiankowa 200ml	30g/5g/20g/5g/15g Herbata miętowa 200ml	60g/40g/30g/10g Kawa/napój roślinny (jęczmień/żyto)
Z U P A	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (seler) , wywar warzywny	Krem szpinakowy z ziarnami słonecznika (seler) , wywar warzywny	Zupa pomidorowa z ryżem (seler) , wywar warzywny	Krupnik z kaszy jęczmiennej (seler/jęczmień) , wywar warzywny	Krem z zielonego groszku z grzaneczkami ziołowym (seler) , wywar warzywny
	250ml	250ml	250ml	250ml	250ml
OWOC	Gruszka	Jabłko	Kiwi	Winogrono	Banan
I I D A N I E	Makaron z truskawkami (pszenica)	Paski schabu po myśliwsku (pszenica)	Filet z indyka duszony z cebulką	Krokiety ziemniaczane z sosem pieczarkowym (jaja/pszenica)	Filet z mintaja w panierce (ryby/jaja/pszenica)
	Surówka z selera z rodzynkami (seler)	Kasza jęczmienna pęczak (jęczmień)	Ziemniaki puree	Ryż paraboliczny	Ziemniaki z koperkiem
	Dynia na parze	Ogórki zielone z rzodkiewką	Buraczki z cebulką	Surówka z białej kapusty i marchewki	Surówka z ogórka kiszzonego i papryki
	220g/80g/50g Lemoniada cytrynowa 200ml	Kalafior na parze 80g/150g/80g/50g Kompot owocowy 200ml	Mix warzyw na parze 80g/150g/80g/50g Kompot owocowy 200ml	Brokuły na parze 80g/150g/80g/50g Napar z miety 200ml	Marchewka na parze 80g/150g/80g/50g Woda z cytryną 200ml
D E S E R	Kanapka (pszenica) z szynką, pomidor, margaryna roślinna	Galaretka owocowa, pałka kukurydziane	Koktajl truskawkowy, napój roślinny, chrupki kukurydziane	Ciasto chlebek bananowy (pszenica/jaja)	Pieczywo z powidłami śliwkowymi (pszenica)
	30g/15g/10g/5g	100g/1szt.	150g	60g	30g/5g

Pogrubioną czcionką oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. W zakładzie produkcyjnym używa się: z b o ż a z a w i e r a j ą c e gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasion sezamu, orzechy.

Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów

Opracowano przez dietetyka mgr Dorota Tarczyńska