



	PONIEDZIAŁEK 10.03	WTOREK 11.03	ŚRODA 12.03	CZWARTEK 13.03	PIĄTEK 14.03
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane <i>(mleko)</i> 25g/5g/200ml Kanapka <i>(pszenica)</i> z szynką, ogórek kiszony, sałata, masło <i>(mleko)</i> 30g/20g/15g/5g Herbata ziołowa 200ml	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi <i>(mleko/jęczmień)</i> 30g/200ml Grahamka <i>(pszenica)</i> z pastą z czerwonej soczewicy lub z serem żółtym <i>(mleko)</i> ogórek zielony, masło <i>(mleko)</i> 30g/20g/15g/5g/5g Herbata miętowa 200ml	Płatki ryżowe na mleku <i>(mleko)</i> 30g/200ml Rogal <i>(pszenica)</i> z pastą z twarogu <i>(mleko)</i> , rzodkiewka, kietki 30g/5g/20g/5g Herbata rumiankowa 200ml	Owsianka na mleku <i>(mleko)</i> 30g/200ml Bułka pełnoziarnista <i>(pszenica)</i> z pastą jajeczną z ogórkiem i serem żółtym <i>(jaja/mleko)</i> , papryka 25g/20g/15g/5g/5g Herbata malinowa 200ml	Chleb wieloziarnisty <i>(pszenica)</i> z pieczonym filetem z kurczaka, pomidor, sałata, masło <i>(mleko)</i> 60g/40g/30g/10g/5g Kakao <i>(mleko)</i> 200ml
ZUPA	Zupa meksykańska z kukurydzą i fasolką <i>(seler)</i> , wywar warzywny 250ml	Kapuśniak z ziemniaczkami <i>(seler)</i> , wywar warzywny 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami <i>(seler/mleko)</i> , wywar warzywny 250ml	Krem z pomidorowy z grzanezkami ziołowymi <i>(seler/mleko)</i> , wywar warzywny 250ml	Rosół domowy z makaronem i lubczykiem <i>(seler/pszenica)</i> , wywar mięsno-warzywny 220ml
OWOC	Gruszka	Kiwi	Melon	Jabłko	Sok karotka
II DANIE	Penne carbonara <i>(mleko/pszenica)</i> Surówka z kapusty pekińskiej i papryki Cukinia na parze 220g/80g/50g Woda z cytryną 200ml	Pierś z indyka ze szpinakiem <i>(mleko)</i> Kasza bulgur <i>(pszenica)</i> Surówka z ogórka kiszzonego i cebulki Marchewka na parze 80g/150g/80g/50g Kompot owocowy 200ml	Curry z dynią i ciecierzycą Ryż paraboliczny Mix sałat zielonych z ziołowym sosem Brokuły z sezamem na parze <i>(sezam)</i> 80g/150g/80g/50g Herbata miętowa 200ml	Paluszki rybne z kawałków fileta z dorsza <i>(ryby/jaja/pszenica)</i> Ziemniaki puree Colesław z domowym sosem <i>(jaja)</i> Kalafior na parze 80g/150g/80g/50g Kompot owocowy 200ml	Naleśniki z serem i polewą jogurtową <i>(mleko/pszenica/jaja)</i> Surówka z marchewki i jabłka Dynia na parze 220g/80g/50g Woda z miętą i cytryną 200ml
PODWIECZOREK	Kisiel z jabłkiem, ciastko owsiane 150/1szt.	Kaszka manna z sokiem malinowym <i>(mleko/pszenica)</i> 150g	Ciasto marchewkowe <i>(pszenica/jaja)</i> 80g/100ml	Serek waniliowy <i>(mleko)</i> z biskopciem <i>(pszenica/jaja)</i> 100g/1szt.	Kanapka <i>(pszenica)</i> z szynką, pomidor, masło <i>(mleko)</i> 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 mleku (mleko)	Kasza manna z cynamonem (mleko/pszenica)	Zacierka makaronowa na mleku (mleko/jaja/pszenica)	Kasza kukurydziana na mleku (mleko)	
	30g/200ml	30g/200ml	30g/200ml	30g/200ml	
	Kanapki (pszenica) z szynką drobiową, pomidorem i masłem (mleko)	Chleb słonecznikowy (pszenica) z serem twarogowym (mleko) oraz konfiturą morelową, miodek, masło (mleko)	Bułka (żyto) z pasztetem drobiowym z warzywami (jaja/pszenica) , ogórek kiszony, masło (mleko)	Grahamka (pszenica) z pastą rybną z makreli i jajek (ryby/jaja) papryka czerwona	Kanapka (pszenica) z jajkiem, sałata, rzodkiewką i kiełkami, masło (mleko)
	30g/20g/15g/5g Herbata owoce leśne 200ml	30g/5g/50g/15g/5g Herbata rumiankowa 200ml	25g/20g/15g/5g Herbata wiśniowa 200ml	30g/5g/20g/5g/5g Herbata miętowa 200ml	60g/40g/30g/10g Kawa Inka (jęczmień/żyto/mleko)
Z U P A	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (seler) , wywar warzywny	Barszcz biały z ziemniakami (mleko/seler) , wywar mięsno- warzywny	Zupa pomidorowa z ryżem (seler/mleko) , 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 D A N I E	Makaron z białym serem i polewą jogurtową z cynamonem (pszenica/mleko)	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	Mizeria z rzodkiewką (mleko)	Buraczki z cebulką	Surówka z białej kapusty i marchewki	Surówka z ogórka kiszzonego i papryki
	220g/80g/50g	Kalafior na parze	Mix warzyw na parze	Brokuły na parze	Marchewka na parze
Lemoniada cytrynowa 200ml	80g/150g/80g/50g	80g/150g/80g/50g	80g/150g/80g/50g	80g/150g/80g/50g	
	Kompot owocowy 200ml	Kompot owocowy 200ml	Napar z miety 200ml	Woda z cytryną 200ml	
PODWIECZOREK	Kanapka (pszenica) z szynką, pomidor, masło (mleko)	Galaretka owocowa, pałka kukurydziane	Koktajl truskawkowy (mleko) , chrupki kukurydziane	Ciasto chlebek bananowy (pszenica/jaja)	Chałka z masłem i powidłami śliwkowymi (pszenica/mleko)
	30g/15g/10g/5g	100g/1szt.	150g	60g	30g/5g/15g
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 g l u t e n , s o j ę , m l e k o , j a j a , r y b y , s e l e r , g o r c z y c ę , n a s i o n a s e z a m u , o r z e c h y . Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów					Opracowano przez dietetyka mgr Dorota Tarczyńska