



	PONIEDZIAŁEK 30.01	WTOREK 31.01	ŚRODA 01.02	CZWARTEK 02.02	PIĄTEK 03.02
Ś N I A D A N I E	Płatki owsiane/ napój ryżowy 200ml	Buteczka dyniowa (pszenica) z polędwicą, margaryna roślinna Sałatka jarzynowa (seler/jaja)	Płatki kukurydziane, napój roślinny 30g/100ml	Kaszka manna z sosem malinowym/ napój ryżowy (pszenica) 20g/150ml	Kanapka (żyto) z kielbasą krakowską, margaryna roślinna Sałatka po żydowsku (seler/jaja) Herbata miętowa 200ml
	Kanapka (jaja), ogórkiem kiszonym i rukolą, margaryna roślinna	Rogal (pszenica) z pastą z warzywną, rzodkiewka, margaryna roślinna	Kanapka (pszenica) z pastą rybną i jajkiem (ryby/jaja) , ogórek kiszony, sałata, margaryna roślinna	Herbata Rooibos 200ml	
	Herbata z melisy z miętą 200ml	Kawa zbożowa (pszenica) na mleku roślinnym 200ml	Herbata owocowa 200ml		
Z U P A	Krem z marchwi (seler) z prażonymi płatkami migdałów (orzechy) 220ml	Rosół domowy z makaronem (seler/pszenica) 220ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (seler) 220ml	Zupa z kalarepki z grzankami razowymi (seler/żyto) 220ml	Zupa grochowa z ziemniakami (seler) 220ml
OWOC	Gruszka	Mandarynka	Winogrono	Kiwi	Jabłko
I I D A N I E	Curry z kurczaka z mlekiem kokosowym Ryż pełnoziarnisty Kapusta biała z marchewką i koperkiem Brokuł z kukurydzą na parze 220g/35g/35g	Schab duszony z warzywami Ziemniaki z koperkiem Surówka z białej rzodkwi z jabłkiem Fasolka szparagowa na parze 80g/150g/35g/35g	Kopytka w sosie pieczeniowym z mięsem (pszenica/jaja) Zielona sałata z ziołowym sosem Pieczony burak 150g/35g/30g	Gołąbki w sosie pomidorowym (seler) Ziemniaki z koperkiem Marchewka na parze 1szt./150g/70g	Mintaj w panierce (ryby/pszenica/jaja) Ziemniaki z masłem i koperkiem Buraczki na ciepło Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 60g/150g/35g/35g
	Kompot owocowy 200ml	Kompot owocowy 200ml	Kompot z gruszek i śliwek 200ml	Kompot gruszkowy 200ml	Sok pomarańczowy 100% 200ml
D E S E R	Babeczka bezmleczna 1szt.	Budyń waniliowy na napoju roślinnym z biskopciem (pszenica/iaia) 200g	Jabłko, herbatnik (pszenica/mleko) 1szt./1szt.	Galaretki z owocami, chrupki kukurydziane 150g/2szt.	Mus z owocami jagodowymi, wafle kukurydziane 200g/2szt.

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, nasiona sezamu, orzechy.

Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów

Opracowano przez dietetyka
mgr Dorota Tarczyńska



	PONIEDZIAŁEK 06.02	WTOREK 07.02	ŚRODA 08.02	CZWARTEK 09.02	PIĄTEK 10.02
Ś N I A D A N I E	Jęczmienno-owsiany kociotek z owocami/napój ryżowy (pszenica/jęczmień) 20g/180ml Kanapka (pszenica/żyto) z szynką, margaryna roślinna Herbata z Hibiskusa 200ml	Pasta z soczewicy i pomidorów Bułka (pszenica) z pieczenią z łopatki, papryka, margaryna roślinna Herbata czarna 200ml	Kasza jaglana z malinami/napój ryżowy 30g/150ml Kanapka (żyto) z szynką z indyka, pomidor, sałata, margaryna roślinna Herbata z cytryną 200ml	Waniliowa kaszka manna/napój roślinny Bułeczka weka (pszenica) z szynką drobiową, pomidorem i sałata Herbata rumiankowa 200ml	Granola zbożowa /napój roślinny (pszenica) 40g/150ml/30g Kanapka (żyto) z polędwica sopocką, sałata, papryka, margaryna roślinna Kawa na mleku ryżowym (pszenica) 200ml
Z U P A	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem (seler/jaja) 220ml	Zupa krem ziemniaczany (seler) 220ml	Zupa pomidorowa z ryżem (seler) 220ml	Zupa pieczarkowa z makaronem (seler/pszenica) 220ml	Zupa fasolowa z mięsem (seler) 220ml
OWOC	Melon	Mandarynka	Winogrono	Banan	Jabłko
I I D A N I E	Spaghetti bolognese z mięsem mielonym (pszenica) Kiszony ogórek z cebulką i jabłkiem 220g/80g Herbata rooibos z pomarańczą 200ml	Paluszki rybne z kawałków fileta z dorsza (ryby/pszenica/jaja) Ziemniaki Surówka z kalarepy i jabłka Szpinak na gęsto (pszenica) 2szt./70g Kompot wiśniowy 200ml	Naleśniki bezmleczne z dżemem truskawkowym (pszenica/jaja) Marchewka z brzoskwinia i rodzynkami 60g/150g/35g/50g Kompot z truskawek 200ml	Pieczeń rzymska z sosem pomidorowym (jaja/pszenica) Kasza kuskus (pszenica) Mix sałat z sosem ziołowym Duszona kalarepka 60g/150g/35g/45g Karotka - sok 100% 200ml	Potrąwka drobiowa (seler) Ryż biały Buraczki z cebulką Mix warzyw na ciepło (brokuł/marchew/kalafior) 60g/150g/35g/50g Herbata z cytryną 200ml
D E S E R	Kisiel z jabłkiem i rodzynkami 100ml	Ciasto "chlebek" bananowy (pszenica/jaja) 80g	Mus owocowy z biskoptem (pszenica/jaja) 100g/2szt.	Ciastko owsiane 50g	Gruszka 1szt.

Pogrubioną czcionką oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy.

Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów

Opracowano przez dietetyka mgr Dorota Tarczyńska