



	PONIEDZIAŁEK 08.04	WTOREK 09.04	ŚRODA 10.04	CZWARTEK 11.04	PIĄTEK 12.04
Ś N I A D A N I E	Grahamka (pszenica), Parówki z szynki, ketchup, pomidor, margaryna roślinna	Bułka (żyto) z szynką i papryką (mleko) lub z dżemem, margaryna roślinna	Granola zbożowa/napój roślinny (pszenica) 25g/150ml/20g Kanapka (pszenica) z pastą z makreli (ryby), ogórek, pomidor, szczypiorek, margaryna roślinna	Płatki kukurydziane/ napój roślinny 30g/200ml Sałatka jarzynowa (seler/jaja) Kanapka (żyto) z kiełbasą suchą krakowską, margaryna roślinna Herbata owocowa	Bułka z ziarnami (pszenica) z pasztem z żurawiną (seler/pszenica) , ogórek, papryka, margaryna roślinna Bawarka/ napój roślinny
	Kawa zbożowa na napoju roślinnym (pszenica) 200ml	Herbata z cytryną 200ml	Kakao na napoju roślinnym 200ml	Herbata owocowa 200ml	Herbata owocowa 200ml
Z U P A	Kapuśniak z ziemniakami, kiełbasą i koperkiem (seler) 220ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (seler) 220ml	Krem z cukinii z prażonymi ziarnami słonecznika (seler) 220ml	Rosół z makaronem (seler/pszenica) 220ml	Zupa z fasolki szparagowej (seler) 220ml
OWOC	Winogrono	Banan	Jabłko	Melon	Gruszka
I I D A N I E	Spaghetti bolognese bez sera (pszenica) Kalarepka	Kurczak w ziołowym sosie Ryż basmati Surowka z białej kapusty Mix warzyw na parze	Naleśniki z musem z tofu, polewa truskawkowa (pszenica/jaja/soja) Marchewka tarta z jabłkiem	Paluszki rybne z kawałką fileta z dorsza (ryby/pszenica) Ziemniaki puree Surówka z kapusty kiszonej i marchewki Brukselka na parze	Pierogi z farszem ziemniaczanym z cebulką (pszenica) Colesław z domowym sosem (jaja)
	220g/60g Kompot owocowy 200ml	60g/150g/55g/20g Sok jabłkowy 200ml	60g/150g/35g/30g Kompot z truskawek 200ml	60g/150g/25g/30g Woda z miętą i cytryną 200ml	220g/60g Herbata miętowa 200ml
D E S E R	Gruszka 1 szt.	Kolorowa galaretka 150g	Biszkopt z owocami (jaja/pszenica) 125g	Sałatka owocowa z bakaliami (orzechy) 150g	Wafle ryżowe z dżemem 2szt.
Pogrubią 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 15.04	WTOREK 16.04	ŚRODA 17.04	CZWARTEK 18.04	PIĄTEK 19.04
Ś N I A D A N I E	Płatki owsiane na napoju roślinnym 30g/200ml Rogal (<i>pszenica</i>) z pastą warzywną (<i>seler</i>), rzodkiewka, ogórek, margaryna roślinna Herbata czarna z cytryną 200ml	Płatki owsiane na napoju roślinnym 30g/200ml Bułka (<i>pszenica</i>) z jajkiem (<i>jaja</i>), ogórek kiszony, rukola, margaryna roślinna Herbata z melissy 200ml	Płatki kukurydziane/ napój roślinny 30g/200ml Kanapka (<i>pszenica/żyto</i>) z pieczoną piersią z kurczaka i warzywami (sałata/papryka), majonez (<i>jaja</i>) Herbata Rooibos 200ml	Grahamka (<i>pszenica</i>) z pastą z tuńczyka ze szczypiorkiem (<i>ryby/jaja</i>), ogórek kiszony Kawa zbożowa, napój roślinny (<i>pszenica</i>) 200ml	Makaron na napoju roślinnym z nutką wanilii (<i>pszenica</i>) 30g/200ml Kanapka (<i>pszenica</i>) z pasztetem, ogórek, sałata, margaryna roślinna Kakao, napój roślinny 200ml
Z U P A	Krupnik z warzywami (<i>seler/jęczmień</i>) 220ml	Krem z kalafiora z ziarnami słonecznika (<i>seler</i>) 220ml	Krem paprykowy (<i>seler</i>) 220ml	Pomidorowa z makaronem (<i>seler/pszenica</i>), wywar warzywny 220ml	Barszcz ukraiński z ziemniaczkami (<i>seler</i>) 220ml
OWOC	Jabłko	Gruszka	Marchewka do chrupania	Banan	Melon
I I D A N I E	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem, polewa truskawkowa Surówka z marchewki i jabłka 220g/30g/20g Kompot truskawkowy 200ml	Udko z kurczaka pieczone z ziołami Ziemniaki puree Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki Duszona marchewka z kukurydzą 60g/150g/20g/40g Woda z miętą i cytryną 200ml	Makaron świderki z gulaszem z łąpatki (<i>pszenica</i>) Surówka z ogórka kiszzonego i cebulki Kalafior na parze 60g/150g/30g/60g Sok jabłkowy 200ml	Pulpety z mięsa mieszanego z sosem (<i>pszenica/jaja</i>) Kasza bulgur (<i>pszenica</i>) Marchewka tarta z jabłkiem Buraczki zasmażane (<i>pszenica</i>) 60g/150g/25g/20g Herbata miętowa 200ml	Krokiety ziemniaczane z sosem pieczarkowym (<i>jaja/pszenica</i>) Surówka z kapusty piekińskiej, kukurydzy i papryki 220g/50g Kompot owocowy 200ml
D E S E R	Kiesiel owocowy 150g	Brzoskwinia na jogurcie sojowym (<i>soja</i>) 120g	Koktajl owocowy, chrupki gryczane 200ml/2szt.	Wafel ryżowy z dżemem 1szt./5g	Jabłko 1szt.

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, nasiona sezamu, orzechy.
Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów

Opracowano przez dietetyka mgr Dorota Tarczyńska