



	PONIEDZIAŁEK 08.04	WTOREK 09.04	ŚRODA 10.04	CZWARTEK 11.04	PIĄTEK 12.04
Ś N I A D A N I E			Granola zbożowa z mlekiem <b>(mleko/pszenica)</b>	Płatki kukurydziane z mlekiem <b>(mleko)</b>	
			25g/150ml/20g	30g/200ml	
	Grahamka <b>(pszenica)</b> , Parówki z szynki, ketchup, pomidor, masło <b>(mleko)</b>	Bułka <b>(żyto)</b> z białym serem i papryką <b>(mleko)</b> lub z dżemem, masło <b>(mleko)</b>	Kanapka <b>(pszenica)</b> z pastą z makreli <b>(ryby/mleko)</b> , ogórek, pomidor, szczypiorek, masło <b>(mleko)</b>	Salatka jarzynowa <b>(seler/jaja/mleko)</b> Kanapka <b>(żyto)</b> z kiełbasą suchą krakowską, masło <b>(mleko)</b>	Bułka z ziarnami <b>(pszenica)</b> z pasztem z żurawiną <b>(seler/pszenica)</b> , ogórek, papryka, masło <b>(mleko)</b>
	Kawa Inka <b>(jęczmień/żyto/mleko)</b>  200ml	Herbata z cytryną  200ml	Kakao <b>(mleko)</b>  200ml	Herbata owocowa  200ml	Bawarka <b>(mleko)</b>  200ml
Z U P A	Kapuśniak z ziemniakami, kiełbasą i koperkiem <b>(seler)</b>  220ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami <b>(seler)</b>  220ml	Krem z cukinii z prażonymi ziarnami słonecznika <b>(seler)</b>  220ml	Rosół z makaronem <b>(seler/pszenica)</b>  220ml	Krem z ciecierzycy z ziarnami sezamu <b>(sezam)</b>  220ml
OWOC	Winogrono	Banan	Jabłko	Melon	Gruszka
I I D A N I E	Spaghetti bolognese <b>(pszenica/mleko)</b> Mix sałat zielonych z ziołowym sosem	Kurczak w sosie śmietanowym z ziołami <b>(mleko)</b> Ryż basmati Surowka z białej kapusty Mix warzyw na parze	Naleśniki z serem, polewa jogurtowa z nutką cynamonu <b>(pszenica/jaja/mleko)</b> Marchewka tarta z jabłkiem	Paluszki rybne z kawałką fileta z dorsza <b>(ryby/pszenica)</b> Ziemniaki puree Surówka z kapusty kiszonej i marchewki Brukselka z bułką tartą <b>(mleko/pszenica)</b>	Pierogi ruskie z cebulką i śmietaną <b>(pszenica/mleko)</b> Colesław z domowym sosem <b>(jaja)</b>
	220g/60g	60g/150g/55g/20g	220g/60g	60g/150g/25g/30g	220g/60g
	Kompot owocowy  200ml	Sok jabłkowy  200ml	Kompot z truskawek  200ml	Woda z miętą i cytryną  200ml	Herbata miętowa  200ml
D E S E R	Gruszka  1 szt.	Kolorowa galaretka  150g	Biszkopt z owocami <b>(jaja/pszenica)</b>  125g	Salatka owocowa z bakaliami <b>(orzechy)</b>  150g	Rogal maślany z dżemem <b>(pszenica/mleko)</b>  1/2szt.
Pogrubioną kursywą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. W zakładzie produkcyjnym używa się: <b>z b o ż a z a w i e r a j ą c e</b> <b>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 .</b> 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
<b>Ś N I A D A N I E</b>	Rogal ( <i>pszenica</i> ) z pastą z twarogu ( <i>mleko</i> ), rzodkiewka, ogórek, masło <i>(mleko)</i>  Herbata czarna z cytryną  200ml	Płatki owsiane na mleku ( <i>mleko</i> )  30/200ml Bułka ( <i>pszenica</i> ) z jajkiem ( <i>jaja</i> ), ogórek kiszony, rukola, masło <i>(mleko)</i>  Herbata z melissy  200ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi ( <i>mleko</i> )  30g/200ml Kanapka ( <i>pszenica/żyto</i> ) z pieczoną pierśią z kurczaka i warzywami (sałata/papryka), masło ( <i>mleko</i> )  Herbata Rooibos  200ml	Grahamka ( <i>pszenica</i> ) z pastą z tuńczyka ze szczypiorkiem <i>(ryby/jaja/mleko)</i> , ogórek kiszony Kawa zbożowa ( <i>pszenica/mleko</i> )  200ml	Makaron lierki z nutką wanilii <i>(mleko/pszenica)</i>  30g/200ml Kanapka ( <i>pszenica</i> ) z serem żółtym <i>(mleko)</i> , pomidor, sałata, masło ( <i>mleko</i> )  Kakao ( <i>mleko</i> )  200ml
<b>Z U P A</b>	Krupnik z warzywami <i>(seler/jęczmień)</i>  220ml	Krem z kalafiora z ziarnami słonecznika <i>(seler/mleko)</i>  220ml	Żurek z ziemniakami <i>(seler/żyto/mleko)</i>  220ml	Pomidorowa z makaronem <i>(seler/mleko/pszenica)</i> , wywar warzywny 220ml	Barszcz ukraiński z ziemniaczkami <i>(seler/mleko)</i>  220ml
<b>OWOC</b>	Jabłko	Gruszka	Marchewka do chrupania	Banan	Melon
<b>I I D A N I E</b>	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem, polewa jogurtowa ( <i>mleko</i> ) Surówka z marchewki i jabłka  220g/30g/20g Kompot truskawkowy 200ml	Udko z kurczaka pieczone z ziołami Ziemniaki puree ( <i>mleko</i> ) 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 koperkowym <i>(mleko/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/mleko)</i> Surówka z kapusty piekińskiej, kukurydzy i papryki  220g/50g Kompot owocowy 200ml
<b>D E S E R</b>	Kiesiel owocowy  150g	Słodkie "jajko sadzone" ( <i>mleko</i> )  120g	Koktajl owocowy ( <i>mleko</i> ), chrupki kukurydziane 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