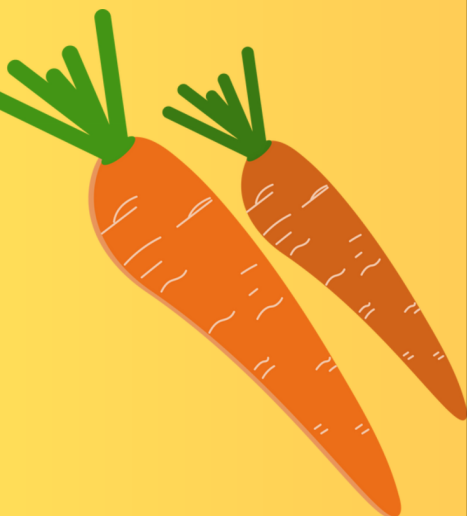
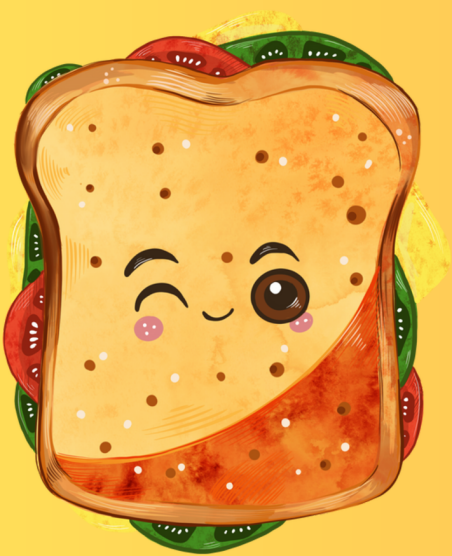
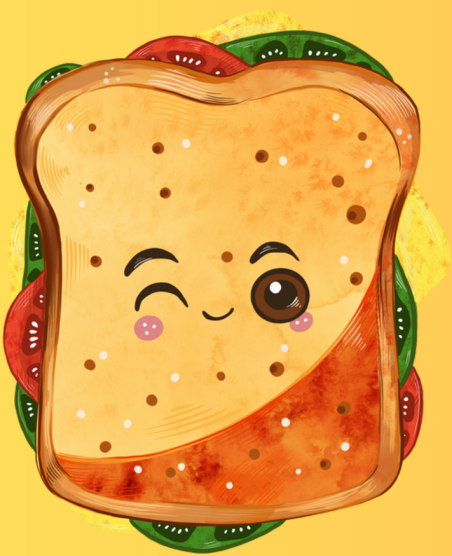


MENU OGÓLNE



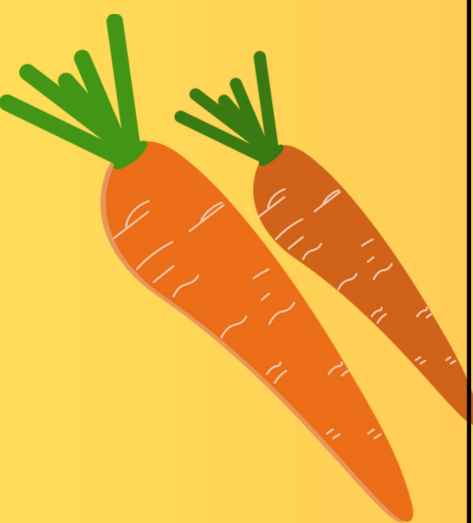
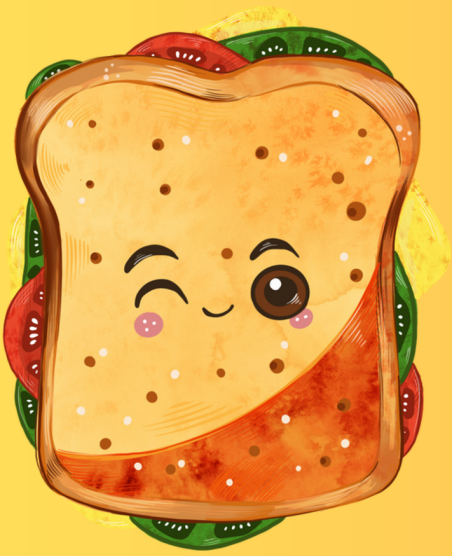
Poniedziałek		1040 Kcal
Śniadanie	Kasza jaglana z mlekiem 2% 200ml	100% kasza jaglana, mleko 2% [gluten, laktoza]
	Chleb z pełnego przemiału 35g masło ekstra 6g	Mąka żytnia z pełnego przemiału, mąka pszenna graham, woda, otręby żytnie, drożdże, sól, olej, [gluten, laktoza], masło ekstra.
	Kiełbasa żywiecka 20g	Mięso wieprzowe 100%, pieprz mielony, czosnek, sól [soja, gorczyca]
	Roszponka, ogórek zielony, pomidor 20-30g	Roszponka, ogórek, pomid
Zdrowa przekąska	Gruszka/śliwka 80-100g	Gruszka, śliwka
Obiad	Kapuśniak z dużą ilością warzyw i pomidorami pellati 250ml	Woda, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, sól, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz, oliwa z oliwek pomidor pellati, kapusta biała [seler, warzywa selero-pochodne]
	Naleśniki 40g OREO z twarogiem, dodatkiem brzoskwini 60g polane jogurtem na słodko 20 g	Mąka pszenna, mąka orkiszowa, jaja, woda, mleko, kakao, brzoskwinia, jogurt grecki 10%, [gluten, kakao, jaja, laktoza]
	Kompot o smaku wiśni lub woda 150 ml	Woda wiśnie mrożone, cukier
Podwieczorek	Muffinki wytrawne a'la pizza z wędzoną szynką 2 g, papryką, kukurydzą i serem mozzarella 100-120g	Jaja, mąka razowa, mąka orkiszowa, mąka pszenna tortowa, woda, olej rzepakowy, sól, cukier, drożdże, szynka wędzona, mozzarella, papryka, kukurydza [gluten, jaja, laktoza]
	Herbata z rumiankiem	woda, herbata rumianek

MENU OGÓLNE



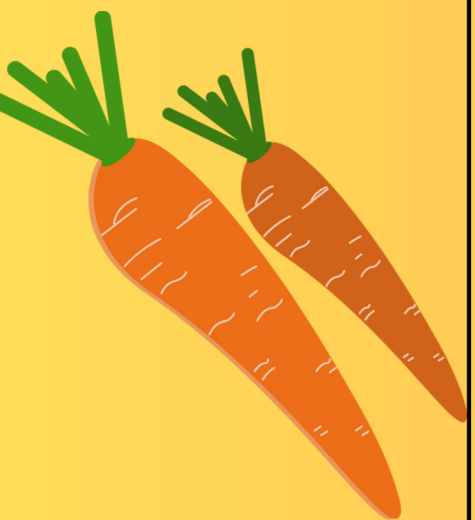
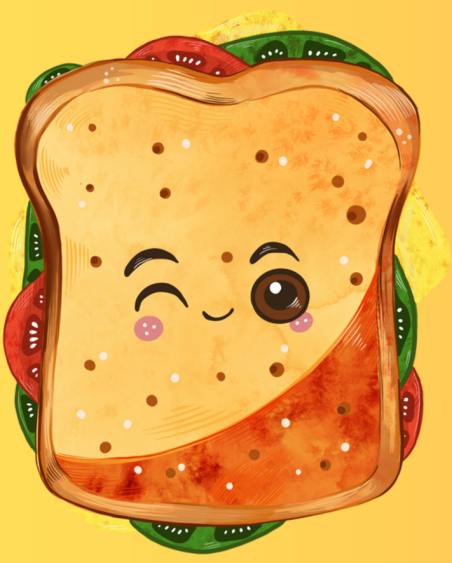
Wtorek		1058 Kcal
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą z 5-ciu ziaren 200ml/ owies, jęczmień, żyto, pszenica i gryka	Płatki z owsa, jęczmienia, żyta, pszenicy, gryki. Woda, mleko krowie/ woda, mleko w proszku/sól, cukier [laktoza, orzechy, gluten]
	Bułka z ziarnami 35g, z masłem ekstra 6g, ser żółty wędzony 20g	Mąka żytnia razowa 51%, woda, mąka żytnia mieszana, ziarna sezamu, siemię lniane, sól, cukier, margaryna [gluten, sezam, jaja] Mleko krowie, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii [laktoza]
	Ogórek zielony, sałata masłowa, papryka 20-40g	ogórek zielony, sałata masłowa, papryka
	Roszponka, ogórek zielony, pomidor 20-30g	Roszponka, ogórek, pomidor
Zdrowa przekąska	Koktail ze szpinakiem, natką pietruszki, jabłkiem gruszką i ekologicznym sokiem jabłkowym 150ml	Przegotowana woda, świeży szpinak, natka pietruszki, ekologiczny sok jabłkowy, jabłko, gruszka
Obiad	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem i śmietaną 250ml	Woda, marchew, pietruszka, seler, woda, pomidor 100% pelleti, przecier pomidorowy, makaron muszelki Lubella 100% mąka makaronowa pszenna, śmietana [seler, gluten, jajo, laktoza]
	Bitki z połówiczek wieprzowych z warzywami 100-120g. Warzywa na parze 100g. Ziemniaki z koperkiem 100g	100% polędwiczki wieprzowe, mąka pszenna-100% typ 450, marchew, por, seler, cukinia, pieprz ziołowy, sól, papryka słodka [gluten, seler]. Marchew baby, brokuł, kalafior. Ziemniaki, koperek
	Lemoniada o smaku pomarańczowy lub woda 150ml	Woda, cytryna, pomarańcza, miód naturalny
Podwieczorek	Zawijasy drożdżowe z twarogiem 100-120 g	Mąka pszenna, mąka razowa żytnia, mąka orkiszowa, jaja, mleko, masło, drożdże, twaróg. [gluten, laktoza, jaja]
	Czekolada 150ml	Woda, mleko 3,2%, czekolada mleczna [laktoza, kakao]

MENU OGÓLNE



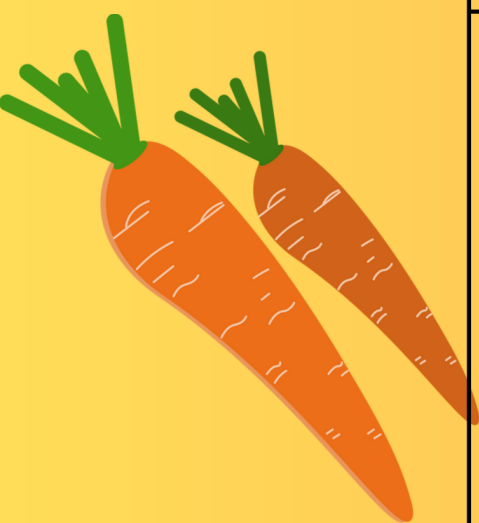
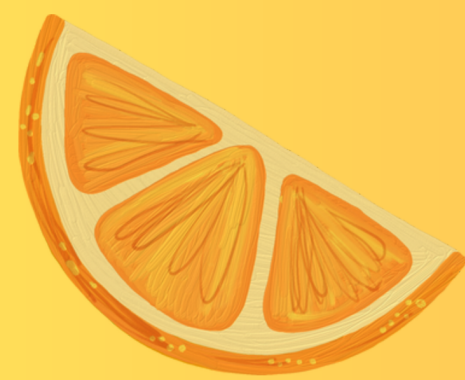
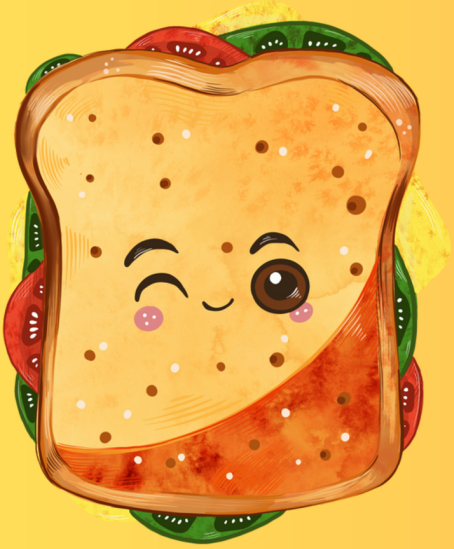
Środa		1058 Kcal
Śniadanie	Kasza zwykła kuskus na mleku 200ml	100% kasza kuskus, mleko 2% [gluten, laktoza]
	Chleb słonecznikowy 35g z masłem ekstra 6g	Mąka pszenna graham 43%, mąka pszenna, woda, drożdże, cukier, sól, serwatka, pestki słonecznika, masło ekstra [gluten, laktoza, soja]
	Pasta łososiowa 20g	Łosoś, pieprz ziołowy, sól, cytryna, koperek, twaróg półtłusty [laktoza]
	Ekologiczny ogórek kiszony, sałata masłowa, papryka 20-40g	Ekologiczny ogórek kiszony, sałata, papryka
Zdrowa przekąska	Jabłko, melon 80-100g	Jabłko, melon
Obiad	Zupa krem z cukinii 250ml	Woda, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, cukinia, masło, śmietanka 18% UHT [gluten, laktoza, seler i warzywa selero- pochodne]
	Pulpety z indyka w sosie śmietanowo koperkowym 60-80g. Rizotto z brązowym ryżem i warzywami 60-80g. Mizeria ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 100g	Fileta z indyka 40%, udziec z indyka 60%, bułka such/mąka pszenna, woda, drożdże, cukier/ sól, jaja, śmietana 18%, ser mascarpone, koper. Ogórek, szczypior, jogurt nat śmietana, sól, pieprz naturalny, ziołowy. Oranżada-cytryna, pomarańcza, ananas w syropie-woda, sok z ananasa, cukier, miód naturalny [gluten, laktoza, gorczyca]
	Kompot śliwkowy 150ml	Woda, śliwka mrożona, cukier.
Podwieczorek	Bagietka 35g	Mąka typ 450 100% pszenica, sól, potas, magnez, mleko, kwas cytrynowy, sól, cukier, aromat, woda, margaryna 80%oleje roślinne, [gluten, laktoza]
	Serek wanilinowy 150g	Twaróg półtłusty, kefir, maślanka, cukier wanilinowy, cukier [laktoza]

MENU OGÓLNE



Czwartek		1080 Kcal
Śniadanie	Herbata z melisą 150ml	Woda, melisa, miód naturalny
	Paluch pszenny wrocławski 35g masło ekstra 6g	100% mąka pszenna, sól, woda, emulgator, cukier, drożdże. Masło ekstra 83% [gluten, laktoza]
	Schab pieczony w ziołach 20g	Schab wieprzowy, sól, majeranek, czosnek, kolendra, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz naturalny, papryka słodka wędzona [gorczyca, soja]
	Roszonka, pomidor, ogórek 20-40g	pomidor, roszponka, ogórek
Zdrowa przekąska	Banan, jabłko 80-100g	banan, jabłko
Obiad	Zupa ogórkowa z dużą ilością warzyw zabieleną jogurtem greckim 250ml	Woda, ekologiczny ogórek kiszony-ogórek, koper, cukier sól, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, jogurt grecki 10%-mleko, śmietana, mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych [laktoza, seler, warzywa selero-pochodne]
	Kopytka szpinakowe z maślaną pomadą i bułką tartą 120-140g. Surówka z kapusty pekińskiej, papryki, ogórek, czerwona cebula. Sos majonezowo-jogurtowy 80-100g	Ziemniaki, mąka pszenna, mąka orkiszowa, szpinak, sól, pieprz ziołowy, pieprz naturalny, jajko [jajo, gluten] Kapusta pekińska, papryka, ogórek, czerwona cebula. Majonez-jogurt [laktoza, jajo]
	Kompot malinowy lub woda 150ml	Woda, maliny mrożone, cukier
Podwieczorek	Biszkopt 20-30g	Mąka typ 450 100% pszenica, mąka orkiszowa 100%, jaja, cukier, olej rzepakowy-100 rafinowany, proszek do pieczenia [gluten, jaja,]
	Deser jogurtowy z nasionami chia i naturalnym musm truskawkowym. 100-120g	Jogurt naturalny, nasiona chia, cukier, zblendowane truskawki mrożone [laktoza]

MENU OGÓLNE



Piątek		1025 Kcal
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 200g	Mleko 2%-mleko krowie, woda, mleko w proszku, cukier, sól [gluten, laktoza] Płatki kukurydziane corn flakes 20g
	Chleb żytni razowy 35g, masło ekstra 6g	Mąka żytnia razowa-mąka żytnia 100% . Woda, zakwas, cukier, sól [gluten, laktoza]
	Pieczeń z filet indyka, wyrób własny. 20g	Filet z indyka, sól, zioła prowansalskie, pieprz ziółowy, papryka wędzona, czosnek granulowany, jajo [jajo, gorczyca]
	Sałata lodowa, rzodkiewka, pomidor. 20-40g	Sałata lodowa, rzodkiewka, pomidor 20-40g
Zdrowa przekąska	Koktajl bomba witaminowa wyrób własny/ kefir, maślanka, ananas w syropie, otręby żytnie, seler naciowy, awokado 150ml	Ananas w syropie, kefir, maślanka, otręby żytnie, miód naturalny, seler naciowy, awokado [gluten, laktoza]
Obiad	Rosół wołowo-drobiowy z dużą ilością warzyw. Z makaronem nitki 250ml	Woda, marchew, pietruszka, szponder wołowy, skrzydło indyka, cebula, listek laurowy, ziele angielskie, makaron nitki-mąka pszenna, jaja z wolnego wybiegu 21,6%, kurkuma, sól [gluten, seler]
	Paluszki rybne wyrób własny 80g. Kasza bulgur 60g Surówka z czerwonej kapusty z marchewka, jabłkiem, olejem i musztardą 100 g	Miruny bez skóry, bułka pszenna, jaj ,natka pietruszki [gluten, jaja] Czerwona kapusta, olej, cukier, marchew, cebula, jabłko, musztarda [gorczyca]
	Kompot wieloowocowy lub woda 150ml	Woda, mieszanka kompotowa-śliwka, malina, jabłko, rabarbar, cukier
Podwieczorek	Gofry z owocowym dżemem 80-100g	Mąka typ 450 100% pszenica, mąka żytnia razowa-mąka żytnia 100% typ 2000, jaja, masło-śmietana, żywe kultury bakterii, jaja, cukier wanilinowy-cukier , wanilina [gluten, laktoza, jaja]
	Bawarka 150ml	Mleko, woda, czarna herbata cukier [laktoza, kakao]