

## Poniedziałek

Śniadanie	Kasza jaglana z mlekiem 2% 200ml	Mleko 2%, kasza proso 100%[laktoza]
	Chleb żytni razowy 35g, masło ekstra 6g, rolada schabowa w/w 20g	Mąka żytnia, woda, mąka pszenna, sól, drożdże, płatki ziemniaczane, masło 83%, schab, mięso mielone, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek [gluten, laktoza, soja]
	Salata masłowa, rzodkiewka, papryka, ogórek zielony 20g	Salata masłowa, rzodkiewka, papryka, ogórek szklarniowy
Zdrowa przekąska	Mandarynka, kiwi 100g	Mandarynka, kiwi
Obiad	Zupa krupnik ryżowy z dużą ilością warzyw. Zabeliana śmietaną 18% 250ml	Woda, seler, por, ryż, ziemniaki, marchew, pietruszka, natka, masło [laktoza, gluten]
	Makaron razowy 60g z twarogiem i musem truskawkowym 55g	Makaron razowy/ mąka żytnia, mąka pszenna, woda, sól, jajo. Twaróg półtłusty, truskawki mrożone, cukier, jogurt naturalny 2% [laktoza, gluten, jajo]
	Lemoniada z pomarańczą, cytryną i miodem naturalnym 150ml	Woda, pomarańcza, sok z cytryny, miód naturalny [cytrusy]
Podwieczorek	Owsiane ciasteczka z bakaliami i amarantusem 60-80g Herbata z miętą 150ml	Płatki owsiane, masło ekstra, daktyl, żurawina, orzechy laskowe, orzechy włoskie, amarantus [laktoza, gluten, orzechy, sezam]

## Wtorek

Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą kuskus 200ml	Woda, mleko 2%, kasza jęczmienna 100% perłowa, sól, cukier [laktoza,gluten]
	Chleb Pan Bochenek z pełnego przemiału 35g masło ekstra 6g	Mąka żytnia,woda,ziarno słonecznika, siemie lniane,płatki owsiane, mąka pszenna,kwas askorbinowy[gluten, sezam]
	Ser żółty salami 20g	Mleko,sól, kultury bakterii mlekowej[laktoza]
	Roszonka, pomidor, ogórek zielony 20-30g	Roszonka, pomidor, ogórek zielony
Zdrowa przekąska	Jabłko pieczone pod kruszonką 100g	Jabłko pieczone, masło, mąka pszenna, miód naturalny[gluten, laktoza]
Obiad	Zupa brokułowa zabieleną 250ml	Woda, ziemianki, marchew, pietruszka, seler, por, brokuł,śmietanka 18% [laktoza]
	Nugetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych 60g	Filet z kurczaka, jogurt naturalny,papryka słodka wędzona, czosnek granulowany, sól, pieprz naturalny, Płatki kukurydziane, olej do smarowania[laktoza, gluten]
	Trendy lunch z warzywami i ryżem brązowym 60g	Ryż basmati,fasola zielona, papryka i curry[gluten]
	Buraczki na ciepło 100g	Buraki czerwone, mąka pszenna,sól, ocet winny, pieprz,cukier, olej[gluten]
	Kompot z rabarbaru 150ml	Woda, mrożony rabarbar
Podwieczorek	Mufinki z jabłkiem 80-100g	Jaja, mąka pszenna,jabłko,olej, cukier[gluten,jaja]
	Czekolada na mleku 200ml	Mleko, czekolada [laktoza,kakao]

## Środa - samodzielne śniadanie

Śniadanie	Kasza manna z konfitury z malin 200ml	Mleko 2%, woda, kasza manna, maliny, cukier [gluten, laktoza]
	Paluszki wrocławskie, bułka graham 35g, masło ekstra 6g, Kiełbasa żywiecka, ser żółty, jajo 20g. Herbata owocowa 100ml	Mąka pszenna, drożdże, woda, sól, olej, cukier. Masło ekstra, mięso wieprzowe, sól, pieprz, mleko, kultury bakterii mlekowej, jajo [laktoza, gluten, soja, jajo]
	Sałata lodowa, papryka, ogórek korniszony, pomidor 20g	Sałata lodowa, papryka, ogórek korniszony, pomidor
Zdrowa przekąska	Gruszka, banan 100g	Gruszka, banan
Obiad	Barszcz ukraiński 250ml	Ziemniaki, buraki, fasola drobna, marchew, pietruszka, seler, por, masło ekstra, śmietana 18% [laktoza, seler]
	Gulasz z udźca indyka z marchewką, papryką i cukinią. Kasza pęczak 60g. Surówka z ekologicznej kapusty kiszzonej z jabłkiem i marchewką 100g	Udziec z indyka, sól, pieprz naturalny, czosnek, papryka wędz. cukinia, mąka pszenna, marchew, papryka. Kasza pęczak 100% kasza jęczmienna. Marchew baby, fasolka szparagowa, masło, mąka, mleko [laktoza, gluten]
	Kompot o smaku wiśni 150ml	Woda, wiśnia bez pestek.
Podwieczorek	Serek o smaku waniliowym w/w 150ml	Jogurt naturalny, twaróg, cukier waniliowy, cukier [laktoza]
	Bagietka 35g	Mąka pszenna, drożdże, woda, sól, olej, cukier, regulator margaryn [gluten]

## Czwartek

Śniadanie	Herbata lipton o smaku maliny 200ml	Woda, herbata o smaku maliny
	Bułka szpinakowa 35g, masło ekstra 6g	Mąka pszenna, woda, szpinak, cebula smażona, drożdże, sól, olej, czosnek [gluten, sezam, orzechy, soja, jaja, laktoza]
	Pasta jajeczna z awokado 20g	Jaja ugotowane, awokado, majonez [jajo, gorczyca]
	Salata lodowa, pomidor, ogórek kiszony 20g	Salata lodowa, pomidor, ogórek kiszony
Zdrowa przekąska	Jabłko/pomarańcza 100g	Jabłko, pomarańcza
Obiad	Aksamitna zupa kremowa z pieczonych warzyw z 250ml	Pieczone: papryka, marchewka, pietruszka, czosnek, cebula, dynia. Pomidory pelati.
	Gałki wieprzowe we własnym sosie. Ziemniaki pieczone w przyprawach 80-100g. Surówka colesław 100g	Filet z kurczaka, jajo, natka, mąka pszenna. Colesław-kapusta, marchew, cebula, sól, pieprz natura, zioła prowansalskie. [Gluten, jajo]
	Kompot o smaku wiśni lub woda 150ml	Woda, wiśnia mrożona bez pestek.
Podwieczorek	Faworki drożdżowe z pieca z lukrem jogurtowym 100g	Mąka pszenna, mąka orkiszowa, masło, sól, cukier, jaja, drożdże, olej, jogurt [gluten, jaja, laktoza]
	Kakao 150ml	Mleko, kakao [laktoza, kakao]

## Piątek

Śniadanie	Kawa inka z mlekiem 200ml	Woda, kawa zbożowa inka, mleko 2%[laktoza, gluten]
	Bułka graham 35 g masło ekstra 6g . Paszтет w/w 20g	Mąka pszenna,mąka pszenna graham,drożdże,olej, sól.Masło 83%. Paszтет/wołowina,udziec z indyka, mięso z indyka/[gluten,laktoza,gorczyca]
	Salata masłowa, ogórek kiszony, papryka, pomidor 20g	Salata masłowa,ekologiczny ogórek kiszony,papryka,pomidor
Zdrowa przekąska	Jabłko/ mandarynka	Jabłko, mandarynka
Obiad	Grochówka na wędzonce z ziemniakami na warzywnym wywarze 250ml	Woda, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, groch połówki, szynka wędzona, cebula.[seler, warzywa selero-pochodne]
	Kotlet z miruny prosto z pieca 60- 80g.Ziemniaki 100g. Bukiet warzyw z pary 70-80g	Mielony filet z miruny, jajo, bułka tarta,marchew, sól, zioła. Ziemniaki.Brokuł, marchew baby,kalafior.[ryba,gluten, gorczyca]
	Kompot jabłko-malina 150ml	Woda, jabłko, malina, cukier
Podwieczorek	Drożdżówka pod kruszonką 60g Bawarka 150ml	Mąka pszenna,jaja,drożdże,olej, sól, cukier,masło 83%.Czarna herbata, mleko 2% [gluten,laktoza]