

	PONIEDZIAŁEK	920kcal
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą 200ml	Mleko 2%,jęczmienna/ gluten/
	Chleb słonecznikowy 20g Masło ekstra 6g Parówki z indyka 20- 30g	Mąka żytnia, woda, mąka pszenna /gluten/ ziarno słonecznika 10%, słód żytni, sól, drożdże, płatki ziemniaczane. Masło 83% /mleko/ . Filet z indyka(sól, pieprz naturalny, papryka, czosnek, kolendra) /soja/
	Mix sałat, pomidor,papryka, rzodkiewka, ogórek zielony 20g Melon 80-100g	Roszponka, rukola,salata lodowa pomidor,papryka, rzodkiewka, ogórek zielony. Melon
Obiad	Rosół wołowo-drobiowy z makaronem nitki 200ml	Woda,szponder wołowy, kurczak tuszka, skrzydła indyka, marchew, pietruszka, seler, makaron nitki/ gluten/
	Naleśniki Oreo 40g z twarogiem 10g i polewą jogurtową 10g	Mleko, twaróg półtłusty /mleko/ , mąka pszenna /gluten/ , jaja , cukier waniliowy, cukier.Polewa (jogurt naturalny, cukier jogurt grecki, /mleko/
	Woda z cytryną i miodem naturalnym 120ml	Woda, cytryna , miód naturalny
Podwieczorek	Tosty z pieczywem pełnoziarnistym, serem mozzarella, szynką 50g Kakao 120ml	Pieczywo pełnoziarniste/ gluten/ ser mozzarella/ mleko/ , szynka. Mleko , kakao

	WTOREK	915kcal
Śniadanie	Kasza jęczmienna perłowa na mleku 200ml	Mleko 2%,kasza jęczmienna perłowa/ gluten /
	Chleb żytni razowy 20g Masło ekstra 6 g	Mąka żytnia, woda, mąka pszenna, sól, drożdże, płatki ziemniaczane, pestki słonecznika, pestki dyni , sezam /gluten /Masło
	Schab pieczony 20g	Schab wieprzowy,olej,sól, pieprz ziółowy,papryka
	Salata lodowa, papryka, pomidor, ogórek małosolny 20g	Salata lodowa, papryka, pomidor, ogórek małosolny
	Patera owoców sezonowych 100g	Jabłko,kiwi,winogrono czerwone
Obiad	Zupa owocowa z makaronem muszelki 200ml	Woda, mieszanka kompotowa,truskawka,skrobia ziemniaczana. Makaron muszelki/ gluten /
	Polędwiczki wieprzowe 50g	Polędwiczka wieprzowa,sól, pieprz,papryka słodka, czosnek
	Komosa ryżowa tricolor royal 80g. Ogórek zielony ze szczypiorkiem i jogurtem greckim 50g	Ziemniaki.Ogórek zielony, szczypiorek, jogurt grecki/ mleko / sól, pieprz .
	Kompot z czarnej porzeczki 120 ml	Woda,czarna porzeczka, cukier
Podwieczorek	Pianka owocowa z musem jogurtowym i galaretką owocową 150ml	Jogurt/ mleko / galaretka, żelatyna, woda, owoce sezonowe, jogurt naturalny/ laktoza /,galaretka owocowa
	Chałka 20g	Mąka pszenna/ gluten / olej, woda, drożdże,sól, jajo

ŚRODA- szwedzki stół		950kcal
Śniadanie	Owsianka na mleku z pięciu rodzajów płatków z żurawiną 150ml	Płatki z żyta/ gluten /, owsa, gryczane,jęczmienne, pszenne po 20%. Mleko
	Bułka wrocławska, Bułka z ziarnami 20g, Masło ekstra 6g Filecik z indyka Jajecznicza na maśle ze szczypiorkiem 20g	Mąka żytnia, mąka pszenna /gluten /proso, sól, olej rzepakowy, rozdrobnione ziarna żytnie , sezam , mąka sojowa.Filet z indyka,sól sól, gorczyca,czosnek,skrobia
	Salata lodowa, pomidor, ogórek zielony, papryka 20g. Arbuz 80-100g	Salata lodowa, ogórek zielony, papryka, pomidor. Arbuz
Obiad	Zupa zielony kociołek z grzankami 200ml	Ziemniaki, marchew, seler , pietruszka,koper,brokuł, zielona fasolka szparagowa, groszek zielony.Grzanki w/w
	Makaron pełnoziarnisty z filetem indyka, brokułem i pesto bazyliowym 50g	Makaron pełnoziarnisty /gluten /filet z indyka, brokuł, pesto bazyliowe/ orzechy /,śmietanka 18%/ mleko / olej,cukier,sól, pieprz
	Kompot wiśniowy 120ml	Woda,wiśnie bez pestek, cukier
Podwieczorek	Parowańce z musem truskawkowym 120ml	Mąka pszenna/ gluten /, drożdże, cukier, jaja,mleko . Truskawka
	Czekolada 120ml	Mleko , czekolada, kakao

	CZWARTEK	930kcal
Śniadanie	Ryż na mleku 200ml	Mleko 2% ,ryż,cukier, sól
	Bułka graham 20g. Masło ekstra 6 g Pasztet 20g	Mąka pszenna/ gluten /, woda, mąka pszenna graham, drożdże, olej, sól, kwas asparginowy. Masło ekstra/ mleko /. Mięso wołowe, mięso z indyka,sól, pieprz,papryka,
	Salata roszponka, ogórek małosolny, pomidor, papryka 20g. Koktail z truskawek, banana z kefirem i maślaną 100g	Roszonka, ogórek kiszony, pomidor, papryka. Kefir, maślanka, banan, truskawka, cukier
Obiad	Zupa ogórkowa(zabielana)na bulionie warzywnym z ziemniakami 200ml	Bulion warzywny- seler , marchewk, pietrusz, por . Przecier ogórkowy. Śmietana kuchmistrza 18% /mleko/
	Roladka z nogi kurczaka z bakaliami 80g. Tłuczone ziemniaki 80g	Filet z kurczaka, jajo, sól, papryka słodka, pieprz naturalny,mąka pszenna, natka pietruszki /gluten/ Ziemniaki
	Kapusta pekińska,ogórek szklarniowy, por 50g. Ekologiczny sok jabłkowy 120ml	Kapusta pekińska,ogórek szklarniowy,por, sól, pieprz, olej rzepakowy. Woda, ekologiczny sok jabłkowy
Podwieczorek	Ucierane ciasto z owocami 60-80g	Mąka pszenna/ gluten /,masłoe ekstra,jajo, mleko, proszek do pieczenia,cukier, olej,owoce sezonowe
	Mleko 2% 120ml	Mleko 2%

	PIĄTEK	920kcal
Śniadanie	Gęsta kasza manna na mleku 200ml	Kasza manna/ gluten /,mleko 2%
	Chleb Pan Bochenek wieloziarnisty 20g. Masło ekstra 6 g. Rolada drobiowa ze szpinakiem 20g	Mąka pszenna/ gluten /, woda, mąka pszenna graham, drożdże, olej, sól, kwas asparginowy. Masło ekstra/ mleko / .Kurczak trybowany, sól, pieprz, czosnek, papryka, wędzona
	Salata lodowa, papryka kolorowa, pomidor, ogórek zielony 20g Gruszka 100g	Salata lodowa, papryka kolorowa, pomidor,ogórek zielony. Gruszka.
Obiad	Kapuśniak z młodej kapusty z pomidorami i koperkiem 200ml	Woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler ,młoda kapusta, pomidor pellati, koperek .
	Pulpety rybne 50g w sosie pomidorowo-warzywnym 10g . Kasza bulgur 60-80g. Surówka z marchewką,porem i jabłkiem 50g	Pulpety z miruny (miruna, cebula, bułka, jaja, sól, pieprz / gluten , jajo , ryba / . Sos -marchewka, seler, cebula, koncentrat pomidorowy, wywar warzywny/ Marchew, jabłko, por
	Kompot wieloowocowy 120ml	Woda,mieszanka kompotowa, cukier
Podwieczorek	Pankejki 50g Bawarka 120ml	Mąka tortowa, jaja, soda oczyszczona,mleko / laktoza , jaja , gluten / Czarna herbata, mleko / laktoza /

	PONIEDZIAŁEK	920kcal
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą 200ml	Napój owsiany,kasza/ gluten /
	Bułka z żytem 20g Parówki z indyka 20-30g.	Mąka żytnia, woda, mąka pszenna /gluten/ sól, drożdże, płatki ziemniaczane,ziarna żyta. Sól , pieprz naturalny, papryka, czosnek, kolendra,filet z indyka.
	Mix sałat, pomidor,papryka, rzodkiewka, ogórek ziel. Melon 80-100g	Salata masłowa, pomidor, rzodkiewka, ogórek zielony. Melon
Obiad	Rosół wołowo-droiowy z makaronem nitki 200ml	Woda,szponder wołowy, kurczak tuszka, skrzydła indyka, marchew, pietruszka, seler, natka, makaron nitki/ gluten /
	Naleśniki Oreo 40g z dżemem 5g	Mąka pszenna /gluten/ , jaja przepiórce napój owsiany,cukier waniliowy, kakao. Dżem (truskawki, cukier)
	Woda z cytryną i miodem naturalnym 120ml	Woda,cytryna, miód naturalny
Podwieczorek	Chleb Pan Bochenek 20g. Serek kozi almette 6g. Papryka 10g Kakao120ml	Mąka z pełnego przemiału/ gluten /,woda, zakwas,otręby.Serek kozi almette. Papryka . Napój owsiany, kakao

	WTOREK	915kcal
Śniadanie	Kasza jęczmienna perłowa z napojem owsianym 200ml	Napój owsiany, kasza jęczmienna perłowa/ gluten /
	Chleb żytni razowy 20g Masło klarowane 6g	Mąka żytnia, woda, mąka pszenna/ gluten /, sól, drożdże, płatki ziemniaczane. Masło klarowane
	Schab kruchy 20g	Schab, pieprz ziółowy,papryka, sól, olej
	Salata lodowa, papryka, pomidor, ogórek małosolny 20g	Salata lodowa, papryka, pomidor, ogórek małosolny
	Patera sezonowych owoców 100g	Jabłko, winogrono czerwone,kiwi
Obiad	Zupa owocowa z makaronem muszelki 200ml	Woda, mieszanka kompotowa, truskawka, cukier, skrobia ziemniaczana, makaron ryżowy
	Polędwiczki wieprzowe 50g	Polędwiczka wieprzowa,sól, pieprz,papryka słodka, czosnek.
	Komosa ryżowa tricolor royal 80g. Ogórek zielony ze szczypiorkiem i jogurtem vege	Komosa ryżowa tricolor royal.Ogórek zielony, szczypiorek, jogurt kokosowy vege
	Kompot z czarnej porzeczki 120 ml	Woda,czarna porzeczka, cukier
Podwieczorek	Pianka owocowa z musem truskawkowym i galaretką owocową 150ml	Jogurt kokosowy,galaretka, żelatyna, woda, truskawki,galaretka owocowa
	Bułka graham 20g	Mąka pszenna,olej,woda, drożdże,sól,cukier/ gluten /

ŚRODA		950kcal
Śniadanie	Owsianka na mleku z pięciu rodzajów płatków z żurawiną 150ml	Napój owsiany, płatki z żyta, owsa, gryczane, jęczmienne, pszenne po 20% /gluten/ , żurawina.
	Bułka wrocławska Bułka z ziarnami 20g, Serek kozi Almette 6g Filecik z indyka, Jajecznicza na masle klarowanym ze szczypiorkiem 20G	Mąka żytnia, mąka pszenna /gluten/ proso, sól, olej rzepakowy, rozdrobnione ziarna żytnie, mąka sojowa. Filet z indyk, sól, pieprz, gorczyca, czosnek, skrobia
	Salata lodowa, pomidor, ogórek zielony, papryka 20g. Arbuz 80-100g	Salata lodowa, ogórek zielony, papryka, pomidor. Arbuz
Obiad	Zupa zielony kociółek z grzankami 200ml	Ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, koper, brokuł, zielona fasolka szparagowa, groszek zielony /gluten/
	Makaron pełnoziarnisty z filetem indyka, brokułem i pesto bazyliowym	Makaron razowy /gluten/ , filet z indyka, brokuł, pesto bazylio /orzechy/ olej, cukier, sól, pieprz ziołowy.
	Kompot wiśniowy 120ml	Woda, wiśnie bez pestek, cukier
Podwieczorek	Parowańce z musem truskawkowym 120ml	Mąka pszenna /gluten/ , mąka owsiana, jaja przepiórcze, olej, cukier, cukier waniliowy. Truskawki
	Czekolada 150ml	Napój owsiany, czekolada

	CZWARTEK	930kcal
Śniadanie	Biała komosa ryżowa z napojem owsianym i brzoskwiniami 200ml	Napój owsiany, biała komosa ryżowa, brzoskwinie w syropie.
	Bułka graham 20g. Masło klarowane 6 g Pasztet 20g	Mąka pszenna, woda, mąka pszenna graham, drożdże, olej, sól, kwas asparginowy. Masło klarowane. Mięso wołowe, mięso z indyka, czosnek, pieprz, sól.
	Salata roszponka, ogórek małosolny, pomidor, papryk Koktail z truskawek, banana, kefiru i maślanki 200ml	Roszponka, ogórek kiszony, pomidor, papryka. Kefir, maślanka, truskawka, banan, cukier
Obiad	Zupa ogórkowa(zabielana)na bulionie warzywnym z ziemniakami 200ml	Bulion warzywny - marchew, pietruszka, por i seler . Przecier ogórkowy, ziemniaki.
	Roladki z nogi kurczaka z bakaliami 80g Tłuczone ziemniaki 80g	Noga z kurczaka bez kości, sól, papryka słodka, pieprz naturalny, czosnek. Żurawina, morela suszona. Ziemniaki
	Kapusta pekińska, por, ogórek szklarniowy 80g. Kompot z czarnej porzeczki 120ml	Kapusta pekińska, sól, pieprz, olej rzepakowy, por, ogórek szklarniowy. Woda, czarna porzeczka, cukier
Podwieczorek	Ucierane ciasto z owocami sezonowymi 60-80g	Mąka pszenna/ gluten /jaja przepiörcze, napój owsiany, proszek do pieczenia, cukier, olej
	Napój owsiany 120ml	Napój owsiany

	PIĄTEK	920kcal
Śniadanie	Gęsta kasza manna z napojem owsianym 200ml	Napój owsiany, kasza manna /gluten/
	Chleb Pan Bochenek wieloziarnisty 20g. Masło klarowane 6g Rolada drobiowa ze szpinakiem 20g	Mąka pszenna /gluten/ woda, mąka pszenna graham, drożdże, olej, sól, kwas asparginowy.Masło klarowane.Kurczak trybowany, szpinak,sól,pieprz,czosnek,papryka.
	Mix sałat, papryka kolorowa, pomidor, ogórek zielony 20g. Gruszka 100g	Salata lodowa,roszponka,rukola,szpinak, papryka kolorowa, pomidor,ogórek zielony. Gruszka
Obiad	Kapuśniak z młodej kapusty z pomidorami i koperkiem 200ml	Woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler,młoda kapusta, pomidor pellati, koperek /seler warzywa selero-pochodne/
	Pulpety rybne 50g w sosie pomidorowo-warzywnym 10g Kasza bulgur 60-80g. Surówka z marchewką,porem i jabłkiem 50g	Pulpety z miruny (miruna, cebula, bułka, jaja przepiórcze, sól, pieprz /gluten,ryba/ . Sos -marchewka, seler, cebula, koncentrat pomidorowy/ Marchew, jabłko, por, sól, cukier, oliwa z pestek winogron
	Kompot wieloowocowy 120ml	Woda,mieszanka kompotowa, cukier
Podwieczorek	Pankejki 50g Herbata owocowa 120ml	Mąka bezglutenowa,jaja przepiórcze,soda, napój owsiany. Herbata owocowa .