

 **Poniedziałek**
Śniadanie**Płatki owsiane na napoju owsianym z kakao i żurawiną**

Składniki: napój owsiany, płatki **owsiane**, Żurawina suszona, kakao 16%, proszek

Bułka pszenna z szynką z kurczaka, sałatą i pomidorem malinowym, masłem roślinnym

Składniki: bułki kajzerki (**pszemica**), pomidor, szynka z piersi kurczaka, masło roślinne, sałata

Mandarynki**Obiad****Zupa pomidorowa z makaronem bez zabielenia**

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Potrawka z kurczaka

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, groszek zielony, marchew, por, cebula, mąka **pszenna**, typ 450

Ryż brązowy, gotowany**Surówka z kapusty włoskiej z koperkiem i oliwą z oliwek**

Składniki: kapusta włoska, koperek, oliwa z oliwek

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

Podwieczorek**Ciasto marchewkowe**

Składniki: marchew, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier

Herbata rooibos, bez cukru

Składniki: woda, herbata rooibos

Melon
 **Wtorek**
Śniadanie**Płatki orkiszowe na napoju owsianym**

Składniki: napój owsiany, płatki **orkiszowe**

Kanapka z szynką z indyka, sałatą lodową i papryką, masłem roślinnym

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, sałata, papryka czerwona, szynka z indyka, masło roślinne

Nektarynka**Obiad****Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z kaszą manną**

Składniki: woda, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet schabowy

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszemica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Kasza kuskus (pszemica)**Ogórek świeży z oliwą i koperkiem**

Składniki: ogórek, oliwa z oliwek, koperek

Lemoniada**Podwieczorek****Ryż z jabłkami i cynamonem na napoju owsianym**

Składniki: jabłko, ryż biały, woda, cukier, napój owsiany, olej rzepakowy, cynamon

Herbata owocowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata owocowa

Marchew
 **Środa**
Śniadanie**Kanapka z pastą jajeczną, papryka**

Składniki: **jaja** kurze całe, chleb **pszenny**, papryka czerwona, masło roślinne, majonez (**jajka**, **gorczyca**)

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Bawarka

Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, herbata czarna

Jabłko**Obiad****Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z komosą ryżową**

Składniki: ziemniaki, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, komosa ryżowa (quinoa), ziarna gotowane, koperek

Spaghetti bolognese z bazylią

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, passata pomidorowa, olej rzepakowy, cebula, zioła prowansalskie, bazylija świeża, bazylija suszona, czosnek niedźwiedzi suszony, czosnek

Ogórek kiszony**Sok wielowarzywny 100%****Podwieczorek****Ciasto leśny mech**

Składniki: szpinak, mrożony, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, cukier, olej słonecznikowy, proszek do pieczenia (**pszemica**, **mleko**)

Kakao na napoju owsianym

Składniki: napój owsiany, kakao 16%, proszek, cukier

Melon
 **Czwartek**
Śniadanie**Jaglanka z babką plesznik i rabarbarem na napoju owsianym**

Składniki: napój owsiany, jaglanka z babką plesznik i rabarbarem

Bułka paryska z masłem i dżemem brzoskwinowym, masłem roślinnym

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszemica**), dżem brzoskwinowy, niskosłodzony, masło roślinne

Śliwki**Obiad****Zupa krem z grochu**

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, olej rzepakowy, czosnek

Filet z kurczaka w cieście naleśnikowym

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, napój owsiany

Kasza bulgur (pszemica)**Pomidory z cebulką, bazylią i olejem słonecznikowym**

Składniki: pomidor, cebula, jogurt grecki (**mleko**), olej słonecznikowy, bazylija suszona

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

**Podwieczorek****Kanapka z pieczywa graham z sałatą, szynką wieprzową, rzodkiewką i masłem roślinnym**

Składniki: chleb **pszenny** graham, szynka wieprzowa, gotowana, rzodkiewka, masło roślinne, sałata

Kawa zbożowa na napoju owsianym

Składniki: napój owsiany, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Winogrona

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

 **Piątek**
Śniadanie**Płatki jęczmienne na napoju owsianym**

Składniki: napój owsiany, płatki **jęczmienne**

Bułka pszenna z szynką z kurczaka, z sałatą, pomidorem, papryką i masłem roślinnym

Składniki: bułki kajzerki (**pszemica**), szynka z piersi kurczaka, pomidor, papryka czerwona, masło roślinne, sałata

Mandarynki**Obiad****Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z zacierką makaronową**

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, makaron **pszenny** bezjajeczny, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Klopsiki rybne w sosie koperkowym

Składniki: **miruna**, filety bez skóry, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, koperek, czosnek niedźwiedzi suszony, majeranek, sól biała, pieprz

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i cebulką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane

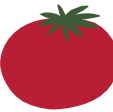
Składniki: ziemniaki, sól biała

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek**Kasza manna na napoju owsianym z maliną i czarną porzeczką**

Składniki: napój owsiany, maliny, mrożone, kasza manna (**pszemica**), porzeczki czarne, mrożone, cukier trzcinowy

Banan

📅 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Płatki ryżowe na napoju owsianym

Składniki: napój owsiany, płatki ryżowe

Kanapka z szynką, ogórkiem, pomidorkami koktajlowymi, rozspanką i masłem roślinnym

Składniki: chleb **żytni** jasny, ogórek, pomidor ki koktajlowe, rozspanka, szynka wieprzowa, gotowana, masło roślinne

Herbata owoce lasu, bez cukru

Składniki: woda, herbata owoce lasu

Śliwki

Obiad

Rosół z makaronem i lubczykiem

Składniki: marchew, makaron **pszenny** bezglutenowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, cebula, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk suszony, sól biała, pieprz

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina łopatką, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana

Salata masłowa ze szczypiorkiem i olejem

Składniki: salata, szczypiorek, olej rzepakowy

Herbata bukiet ziół, bez cukru

Składniki: woda, herbata bukiet ziół

Podwieczorek

Buleczka z kremem czekoladowym z avocado i banana

Składniki: bułki **pszenne** zwykłe, awokado, daktyle suszone, kakao 16%, proszek

Napój owsiany

Jabłko

📅 **Wtorek**

I Śniadanie

Kanapka z szynką z indyka, pomidorem, ogórkiem kiszonym,sałatą i masłem roślinnym

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, pomidor, szynka z indyka, ogórek kiszony, masło roślinne, sałata

Herbata rooibos, bez cukru

Składniki: woda, herbata rooibos

Nektarynka

Obiad

Zupa szpinakowa z jajkiem

Składniki: szpinak, mrożony, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, skrzydło indyka, **jaja** kurze całe

Gulasz wieprzowy z szynki

Składniki: wieprzowina szynka surowa, marchew, cebula, olej rzepakowy, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, majeranek, czosnek, mąka kukurydziana, papryka słodka, przyprawa ziołowa

Kasza gryczana, gotowana Rzdokiewka ze szczypiorkiem i oliwą z oliwek

Składniki: rzdokiewka, szczypiorek, oliwa z oliwek

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Racuchy z jabłkami na napoju owsianym

Składniki: jabłko, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, napój owsiany, olej rzepakowy, cukier puder, soda oczyszczona

Herbata rooibos, bez cukru

Składniki: woda, herbata rooibos

Kakao bez cukru na napoju roślinnym

Składniki: napój **sojowy**, kakao 16%, proszek

Truskawki

📅 **Środa**

I Śniadanie

Owsianka z chia morelą i jabłkiem suszonym na napoju owsianym

Składniki: napój **owsiany**, owsianka z chia, morela i jabłkiem suszonym

Kanapka z szynką z kurczaka, ogórkiem świeżym, pomidorem i masłem roślinnym

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ogórek, szynka z piersi kurczaka, pomidor, masło roślinne

Brzoskwinia

Obiad

Zupa pieczarkowa z kaszą pęczak

Składniki: woda, pieczarki świeże, marchew, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, natka pietruszki, kasza **jęczmienna**, pęczak, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Pieczony kotlet mielony z szynki wieprzowej

Składniki: wieprzowina szynka surowa, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** wrocławskie, bułka tarta (**pszenica**), cebula, olej rzepakowy

Surówka z buraczków z cebulką

Składniki: burak, cebula, cytryna, olej rzepakowy

Kasza bulgur (pszenica)

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

Podwieczorek

Napój sojowy ze zbożami ekspandowanymi, pestkami i żurawiną

Składniki: napój **sojowy**, słonecznik, nasiona, ekspandowane ziarno amarantusa, proso ekspandowane, dynia, pestki, łuskane, Żurawina suszona

Bagietka pszenna z masłem roślinnym i miodem

Składniki: bagietki **pszenne** francuskie, miód pszczeli, masło roślinne

Herbata rooibos z pomarańczą, bez cukru

Składniki: woda, herbata rooibos z pomarańczą



📅 **Czwartek**

I Śniadanie

Kanapka z pastą mięsno-warzywną

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, marchew, skrzydło indyka, udo z kurczaka, papryka czerwona, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, masło roślinne, sól biała, pieprz, majeranek

Papryka czerwona

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Kawa zbożowa na napoju owsianym

Składniki: napój owsiany, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Arbuz

Obiad

krem z pieczoną papryką, ziemniakami i koperkiem

Składniki: woda, ziemniaki, papryka czerwona, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka korzeń, **seler** korzeniowy, por, cebula koperk

Makaron penne z kurczakiem w sosie brokułowym

Składniki: brokuły, makaron **pszenny** bezglutenowy, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, czosnek, gałka muskatolowa

Ogórek słupki

Kompot wieloowocowy bez cukru

Składniki: woda, jabłko, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieczorek

Drożdżówki z powidłami śliwkowymi

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, masło roślinne, powidła śliwkowe, cukier, cukier z prawdziwą wanilią, drożdże piekarskie, prasowane

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata miętowa

Jabłko



📅 **Piątek**

I Śniadanie

Kanapka z paprykarzem wł. wyrobu

Składniki: **tuńczyk** w sosie własnym, chleb **pszenno-żytni**, masło roślinne, ryż biały, gotowany, marchew, **seler** korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, koperek, przyprawa ziołowa, sól biała, pieprz

Ogórek kiszony

Rzdokiewka

Herbata bukiet ziół, bez cukru

Składniki: woda, herbata bukiet ziół

Pomarańcza

Obiad

Barszcz ukraiński z młodych buraczków

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, fasola szparagowa, fasola biała, nasiona suche, cytryna, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Naleśniki z dżemem i sosem truskawkowym

Składniki: napój owsiany, mąka **pszenna**, typ 450, truskawki, mrożone, **jaja** kurze całe, dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, cukier, olej rzepakowy, miód pszczeli

Sok wielowarzywny 100%

Podwieczorek

Bułka z szynką z indyka, jajkiem, pomidorem i ogórkiem, masłem roślinnym

Składniki: bułka **pszenna** wrocławska, pomidor, ogórek, **jaja** kurze całe, szynka z indyka, masło roślinne

Kawa zbożowa na napoju owsianym

Składniki: napój owsiany, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Marchewka słupki

Składniki: marchew

