

 **Poniedziałek****Śniadanie****Płatki ryżowe na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki ryżowe**Kanapka z serkiem śmietankowym, szynką, ogórkiem, pomidorkami kocktajlowymi i rozponką**Składniki: chleb **żytni** jasny, ogórek, pomidorki kocktajlowe, serek śmietankowy (**mleko**), rozponka, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (**mleko**)**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, Śmietana 18% (**mleko**), olej rzepakowy**Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana****Salata masłowa ze szczypiorkiem i jogurtem greckim**Składniki: salata, jogurt grecki (**mleko**), szczypiorek**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**Mleko krowie, 2% tłuszczu****Jabłko** **Wtorek****Śniadanie****Zupa mleczna z makaronem**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** bezglutenowy**Kanapka z serem żółtym, szynką z indyka, pomidorem, ogórkiem kiszonym i sałatą**Składniki: chleb **pszemno-żytni**, pomidor, ser gouda tusty (**mleko**), ogórek kiszony, szynka z indyka, masło ekstra (**mleko**), salata**Nektarynka****Obiad****Zupa szpinakowa z jajkiem**Składniki: szpinak, mrożony, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, **jaja** kurze całe, skrzydło indyka**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****Rzodkiewka ze szczypiorkiem i śmietaną**Składniki: rzodkiewka, Śmietana 18% (**mleko**), szczypiorek**Woda z pomarańczą**

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek**Racuchy z jabłkami**Składniki: jabłko, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier puder, soda oczyszczona**Kakao bez cukru**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek**Herbata rooibos, bez cukru**

Składniki: woda, herbata rooibos

Truskawki **Środa****Śniadanie****Owsianka z chia morelą****i jabłkiem suszonym na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **owsianka** z chia, morelą i jabłkiem suszonym**Kanapka z szynką z kurczaka, ogórkiem świeżym i pomidorem**Składniki: chleb **pszemno-żytni**, szynka z piersi kurczaka, ogórek, pomidor, masło ekstra (**mleko**)**Brzoskwinia****Obiad****Zupa pieczarkowa z kaszą pęczak**Składniki: woda, pieczarki świeże, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), 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, bulka tarta (**pszenica**), cebula, olej rzepakowy**Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z buraczków z cebulką

Składniki: burak, cebula, cytryna, olej rzepakowy

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

Podwieczorek**Jogurt naturalny z truskawką, bananem, zbożami ekspandowanymi, pestkami****i żurawiną**Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), banan, truskawki, mrożone, słonecznik, nasiona, ekspandowane ziarno amarantusa, proso ekspandowane, dynia, pestki, łuskane, żurawina suszona**Bagietka pszenna z masłem i miodem**Składniki: bagietki **pszenne** francuskie, miód pszczeli, masło ekstra (**mleko**)**Herbata rooibos z pomarańczą, bez cukru**

Składniki: woda, herbata rooibos z pomarańczą

 **Czwartek****Śniadanie****Kanapka z pastą z mięsno-warzywną**Składniki: chleb **pszemno-żytni**, marchew, skrzydło indyka, udo z kurczaka, papryka czerwona, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, masło ekstra (**mleko**), sól biała, pieprz, majeranek**Papryka czerwona****Ogórek słupki**

Składniki: ogórek

Kawa zbożowa na mlekuSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 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, koperek**Makaron penne z kurczakiem w sosie brokułowo-śmietanowym**Składniki: brokuły, makaron **pszenny** bezglutenowy, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Śmietanka 30% (**mleko**), olej rzepakowy, czosnek, gałka muszkatołowa**Ogórek słupki**

Składniki: ogórek

Kompot wieloowocowy bez cukru

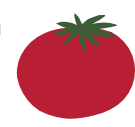
Składniki: woda, jabłko, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieczorek**Drożdżówki z białym serem**Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, twaróg sermikiowy (**mleko**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, masło roślinne, cukier, cukier z prawdziwą wanilią, drożdże piekarskie, prasowane**Mleko krowie, 2% tłuszczu****Herbata miętowa, bez cukru**

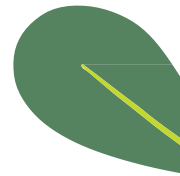
Składniki: woda, herbata miętowa

Jabłko **Piątek****Śniadanie****Kanapka z paprykarzem wł. wyrobu**Składniki: **tuńczyk** w sosie własnym, chleb **pszemno-żytni**, masło ekstra (**mleko**), ryż biały, gotowany, marchew, **seler** korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, koperek, przyprawa ziołowa, sól biała, pieprz**Ogórek kiszony****Rzodkiewka****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, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, cytryna**Naleśniki z twarogiem i sosem jogurtowo-truskawkowym**Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450, truskawki, mrożone, **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy, miód pszczeli**Sok wielowarzywny 100%****Podwieczorek****Bulka z szynką z indyka, jajkiem, pomidorem i ogórkiem świeżym**Składniki: bulka **pszenna** wrocławska, pomidor, **jaja** kurze całe, ogórek, szynka z indyka, masło ekstra (**mleko**)**Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)**Marchewka słupki**

Składniki: marchew



 **Poniedziałek**
Śniadanie**Płatki owsiane na mleku z kakao i żurawiną**

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**, Żurawina suszona, kakao 16%, proszek

Bułka pszenna z szynką z kurczaka, sałatą i pomidorem malinowym
Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), pomidor, szynka z piersi kurczaka, masło ekstra (**mleko**), sałata

Mandarynki**Obiad****Zupa pomidorowa z makaronem**

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, skrzydło indyka, Śmietana 12% (**mleko**), 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 jogurtem

Składniki: kapusta włoska, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), koperek

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

Podwieczorek**Ciasto marchewkowe**

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

Mleko krowie, 2% tłuszczu**Melon**
 **Wtorek**
Śniadanie**Płatki orkiszowe na mleku**

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **orkiszowe**

Kanapka z serem żółtym, szynką z indyka, sałatą lodową i papryką

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ser gouda tłusty (**mleko**), sałata, papryka czerwona, szynka z indyka, masło ekstra (**mleko**)

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

Składniki: woda, kalafior, marchew, **seler** korzeniowy, Śmietana 12% (**mleko**), pietruszka, korzeń, por, kasza manna (**pszenica**), natka pietruszki, masło ekstra (**mleko**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet schabowy

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

Kasza kuskus (pszenica)**Mizeria z jogurtem naturalnym**

Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Lemoniada**Podwieczorek****Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem**

Składniki: jabłko, jogurt grecki (**mleko**), ryż biały, woda, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, cukier, olej rzepakowy, cynamon

Herbata owocowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata owocowa

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

Składniki: papryka czerwona, chleb **żytni** jasny, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), **jaja** kurze całe, masło ekstra (**mleko**), koperek

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 (**pszenica**, **mleko**)

Kakao bez cukru

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Melon

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

 **Czwartek**
Śniadanie**Jaglanka z babką płesznik i rabarbarem na mleku**

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, jaglanka z babką płesznik i rabarbarem

Bułka paryska z masłem i dżemem brzoskwiniowym

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)

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, **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Kasza bulgur (pszenica)**Pomidory z cebulką, bazylią i jogurtem greckim**

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

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

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

Składniki: chleb **pszenny** graham, szynka wieprzowa, gotowana, rzodkiewka, masło ekstra (**mleko**), sałata

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Winogrona
 **Piątek**
Śniadanie**Płatki jęczmienne na mleku**

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **jęczmienne**

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

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), szynka z piersi kurczaka, pomidor, papryka czerwona, sałata, masło ekstra (**mleko**)

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, Śmietanka 30% (**mleko**), 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 mleku z maliną i czarną porzeczką**

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, maliny, mrożone, kasza manna (**pszenica**), porzeczki czarne, mrożone, cukier trzcinowy

Banan