

Poniedziałek 22.11.2021 rok

	I TRYMESTR	II TRYMESTR	III TRYMESTR	LAKTACJA
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Twarożek koperkowy (60 g)	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Twarożek koperkowy (120 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Twarożek koperkowy (120 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Twarożek koperkowy (120 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Śn. II	Bułki grahamki - 50 g Ser mozzarella - 30 g Masło ekstra - 5 g Pomidor - 50 g	Bułki grahamki - 50 g Ser mozzarella - 30 g Masło ekstra - 5 g Pomidor - 50 g	Bułki grahamki - 50 g Ser mozzarella - 30 g Masło ekstra - 5 g Pomidor - 50 g	Bułki grahamki - 50 g Ser mozzarella - 30 g Masło ekstra - 5 g Pomidor - 50 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z indyka 200 g Bulgur gotowany - 200 g	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z indyka 200 g Bulgur gotowany - 300 g	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z indyka 200 g Bulgur gotowany - 300 g	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z indyka 250 g Bulgur gotowany - 300 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Podwieczorek	Ryż zapiekany z jabłkami i rodzynkami (280 g) Rodzynki, suszone - 10 g	Ryż zapiekany z jabłkami i rodzynkami (280 g) Rodzynki, suszone - 20 g Słonecznik, nasiona - 10 g	Ryż zapiekany z jabłkami i rodzynkami (280 g) Rodzynki, suszone - 20 g Słonecznik, nasiona - 10 g Banan - 100 g	Ryż zapiekany z jabłkami i rodzynkami (280 g) Rodzynki, suszone - 20 g Słonecznik, nasiona - 10 g Banan - 100 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z brokuł, kurczaka i jajka 120 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z brokuł, kurczaka i jajka 120 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z brokuł, kurczaka i jajka 120 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z brokuł, kurczaka i jajka 120 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,5,6,8
Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj				Alergeny legenda:
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂ ; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

Wtorek 23.11.2021 rok

	I TRYMESTR	II TRYMESTR	III TRYMESTR	LAKTACJA
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 20 g 1,2,6,8	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 20 g 1,2,6,8	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 40 g 1,2,6,8	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 40 g 1,2,6,8
Śniadanie	Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Ogórek - 50 g Słonecznik, nasiona - 10 g Chleb żytni jasny - 40 g 1,6	Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Ogórek - 50 g Słonecznik, nasiona - 10 g Chleb żytni jasny - 60 g 1,6	Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Ogórek - 50 g Słonecznik, nasiona - 10 g Chleb żytni jasny - 80 g 1,6	Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Ogórek - 50 g Słonecznik, nasiona - 10 g Chleb żytni jasny - 80 g 1,6
Obiad	Krem dyniowy (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Schab, pieczony - 100 g Ziemniaki, gotowane - 200 g Surówka z marchwi (150 g) 1,2,6,8	Krem dyniowy (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Schab, pieczony - 150 g Ziemniaki, gotowane - 200 g Surówka z marchwi (150 g) 1,2,6,8	Krem dyniowy (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Schab, pieczony - 150 g Ziemniaki, gotowane - 200 g Surówka z marchwi (150 g) 1,2,6,8	Krem dyniowy (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Schab, pieczony - 150 g Ziemniaki, gotowane - 300 g Surówka z marchwi (150 g) 1,2,6,8
Pod.	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g 6	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g 6	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g 6	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g 6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Salatka ziemniaczana (100 g) 1,2,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Salatka ziemniaczana (100 g) 1,2,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Salatka ziemniaczana (100 g) 1,2,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Salatka ziemniaczana (100 g) 1,2,6,8
Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj				
Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂ ; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

Środa 24.11.2021 rok

	I TRYMESTR	II TRYMESTR	III TRYMESTR	LAKTACJA
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Serek twarogowy, ziarnisty - 50 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Serek twarogowy, ziarnisty - 70 g
	1,2,6	1,2,6	1,2,6	1,2,6
Śn. II	Surówka z marchwi (150 g) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g	Surówka z marchwi (150 g) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g	Surówka z marchwi (150 g) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g	Surówka z marchwi (150 g) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g
	6	6	6	6
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Naleśniki(2x80 g) Farsz z kurczakiem 140 g	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Naleśniki(2x80 g) Farsz z kurczakiem 170 g	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Naleśniki(2x80 g) Farsz z kurczakiem 170 g	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Naleśniki(2x80 g) Farsz z kurczakiem 170 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Budyń jaglany z bananem i czekoladą (250 g)	Budyń jaglany z bananem i czekoladą (370 g)	Budyń jaglany z bananem i czekoladą (370 g)	Budyń jaglany z bananem (370 g) Jabłko - 100 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Paszтет drobiowy 80 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Paszтет drobiowy 80 g Szynka z indyka - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Paszтет drobiowy 80 g Szynka z indyka - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Paszтет drobiowy 80 g Szynka z indyka - 50 g
	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8

Przygotowała: mgr Marta Zygmawska-Mykaj

Alergeny legenda:

1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadama i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

Czwartek 25.11.2021 rok

	I TRYMESTR	II TRYMESTR	III TRYMESTR	LAKTACJA
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 30 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g 1,2,5,6,8	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g 1,2,5,6,8	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g 1,2,5,6,8	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g 1,2,5,6,8
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa warzywna z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem warzywnym i kurczakiem (450 g) 1,2,6,8	Zupa warzywna z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem warzywnym i kurczakiem (500 g) 1,2,6,8	Zupa warzywna z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem warzywnym i kurczakiem (500 g) 1,2,6,8	Zupa warzywna z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem warzywnym i kurczakiem (500 g) 1,2,6,8
	6	6	6	6
Pod.	Salatka owocowa (jabłko 100 g, banan 50g, gruszka 20 g, winogrono 50 g) z jogurtem (20 g) i słonecznikiem (10 g) 6	Salatka owocowa (jabłko 100 g, banan 100g, gruszka 20 g, winogrono 50 g) z jogurtem (20 g) i słonecznikiem (20 g) 6	Salatka owocowa (jabłko 100 g, banan 100g, gruszka 20 g, winogrono 50 g) z jogurtem (20 g) i słonecznikiem (20 g) 6	Salatka owocowa (jabłko 100 g, banan 100g, gruszka 20 g, winogrono 50 g) z jogurtem (20 g) i słonecznikiem (20 g) 6
	6	6	6	6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g) 1,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g) 1,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g) Szynka z piersi kurczaka - 30 g 1,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 g 1,6,8
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8

Przygotowała: mgr Marta Zygmawska-Mykaj

Alergeny legenda:

1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mączki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

Piątek 26.11.2021 rok

	I TRYMESTR	II TRYMESTR	III TRYMESTR	LAKTACJA
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Powidła śliwkowe - 20 g Ser twarogowy chudy - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Powidła śliwkowe - 20 g Ser twarogowy chudy - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Powidła śliwkowe - 40 g Ser twarogowy chudy - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Powidła śliwkowe - 40 g Ser twarogowy chudy - 100 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Śniadanie	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Dyńa, pestki - 10 g Słonecznik, nasiona - 10 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Dyńa, pestki - 10 g Słonecznik, nasiona - 10 g Płatki owsiane - 30 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Dyńa, pestki - 10 g Słonecznik, nasiona - 10 g Płatki owsiane - 30 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Dyńa, pestki - 10 g Słonecznik, nasiona - 10 g Płatki owsiane - 30 g
	6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa z cukinii (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety rybne (100 g) Sos koperkowy 120 g Fasolka szparagowa, mrożona - 150 g Ziemniaki, gotowane- 200 g	Zupa z cukinii (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety rybne (100 g) Sos koperkowy 120 g Fasolka szparagowa, mrożona - 150 g Ziemniaki, gotowane - 250 g	Zupa z cukinii (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety rybne (100 g) Sos koperkowy 120 g Fasolka szparagowa, mrożona - 150 g Ziemniaki, gotowane - 250 g	Zupa z cukinii (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety rybne (100 g) Sos koperkowy 120 g Fasolka szparagowa, mrożona - 150 g Ziemniaki, gotowane - 300 g
	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8
Pod.	Koktajl chia z jabłkiem i truskawką na maśle (310 g)	Koktajl chia z jabłkiem i truskawką na maśle (310 g) Jabłko - 100 g	Koktajl chia z jabłkiem i truskawką na maśle (310 g) Jabłko - 150 g	Koktajl chia z jabłkiem i truskawką na maśle (310 g) Jabłko - 150 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g
	Pasta rybna (85 g)	Pasta rybna (85 g)	Pasta rybna (85 g)	Pasta rybna (85 g)
	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8

Przygotowała: mgr Marta Zygmawska-Myka

Alergeny legenda:

1 zboża zawierające gluten (tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soję i produkty pochodne; 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

Sobota 27.11.2021 rok

	I TRYMESTR	II TRYMESTR	III TRYMESTR	LAKTACJA
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Słonecznik, nasiona - 10 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Słonecznik, nasiona - 20 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Śn. II	Salatka jarzynowa (100 g) Bułki grahamki - 30 g 1,2,6,8	Salatka jarzynowa (100 g) Bułki grahamki - 50 g 1,2,6,8	Salatka jarzynowa (100 g) Bułki grahamki - 50 g 1,2,6,8	Salatka jarzynowa (100 g) Bułki grahamki - 50 g 1,2,6,8
Obiad	Zupa jarzynowa zabieleną (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Bite zrazy duszone 100g Kasza gryczana - 80 g Sałata z ogórkiem w jogurcie 150 g 1,2,6,8	Zupa jarzynowa zabieleną (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Bite zrazy duszone 100g Kasza gryczana - 200 g Sałata z ogórkiem w jogurcie 150 g 1,2,6,8	Zupa jarzynowa zabieleną (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Bite zrazy duszone 100g Kasza gryczana - 200 g Sałata z ogórkiem w jogurcie 150 g 1,2,6,8	Zupa jarzynowa zabieleną (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Bite zrazy duszone 100g Kasza gryczana - 200 g Sałata z ogórkiem w jogurcie 150 g 1,2,6,8
Pod.	Kisiel domowy jabłkowy z płatkami (220 g) Rodzynki, suszone - 5 g	Kisiel domowy jabłkowy z płatkami (220 g) Rodzynki, suszone - 5 g	Kisiel domowy jabłkowy z płatkami (220 g) Rodzynki, suszone - 15 g	Kisiel domowy jabłkowy z płatkami (220 g) Rodzynki, suszone - 20 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g) 1,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g) 1,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g) 1,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g) 1,6,8

Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Alergeny legenda:

1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soję i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

Niedziela 28.11.2021 rok

	I TRYMESTR	II TRYMESTR	III TRYMESTR	LAKTACJA
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 30 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g 1,5,6,8	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 30 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g 1,5,6,8	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g 1,5,6,8	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g 1,5,6,8
Śn. II	Kaszotto na zimno z warzywami (200 g) 1,6	Kaszotto na zimno z warzywami (200 g) Chleb żytni jasny - 40 g 1,6	Kaszotto na zimno z warzywami (200 g) Chleb żytni jasny - 60 g 1,6	Kaszotto na zimno z warzywami (200 g) Chleb żytni jasny - 80 g 1,6
Obiad	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Risotto z warzywami i kurczakiem(450 g) 1,2,6,8	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Risotto z warzywami i kurczakiem(450 g) 1,2,6,8	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Risotto z warzywami i kurczakiem(500 g) 1,2,6,8	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Risotto z warzywami i kurczakiem(500 g) 1,2,6,8
Pod.	Truskawki w galaretkce - 150 g	Truskawki w galaretkce - 150 g Banan - 100 g	Truskawki w galaretkce - 150 g Banan - 100 g	Truskawki w galaretkce - 150 g Banan - 100 g
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z ciecioriki 85 g 1,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z ciecioriki 85 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g 1,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z ciecioriki 85 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g 1,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z ciecioriki 85 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g 1,6,8

Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Alergeny legenda:

1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadambia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

Poniedziałek 29.11.2021 rok

	I TRYMESTR	II TRYMESTR	III TRYMESTR	LAKTACJA
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (60 g)	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (60 g) Dżem morelowy, niskosłodzony - 40 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (120 g) Dżem morelowy, niskosłodzony - 40 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (120 g) Dżem morelowy, niskosłodzony - 40 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Bulgur na zimno z warzywami 275 g 1,6,8	Bulgur na zimno z warzywami 325 g 1,6,8	Bulgur na zimno z warzywami 325 g 1,6,8	Bulgur na zimno z warzywami 325 g 1,6,8
	1,2,6,8,	1,2,6,8,	1,2,6,8,	1,2,6,8,
Pod.	Jabłko - 150 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g	Jabłko - 150 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Rodzynki, suszone - 15 g Płatki owsiane - 30 g	Jabłko - 150 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Rodzynki, suszone - 20 g Płatki owsiane - 30 g	Jabłko - 150 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Rodzynki, suszone - 20 g Płatki owsiane - 30 g
	6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 30 g Jaja gotowane - 50 g 1,2,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Jaja gotowane - 50 g 1,2,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Jaja gotowane - 50 g 1,2,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Jaja gotowane - 50 g 1,2,6,8

Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Alergeny legenda:

1 zboża zawierające gluten (tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soję i produkty pochodne; 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy włoskie, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadama i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

Wtorek 30.11.2021 rok

	I TRYMESTR	II TRYMESTR	III TRYMESTR	LAKTACJA
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włośczonej (100 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włośczonej (100 g) Szynka z indyka - 30 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włośczonej (100 g) Szynka z indyka - 50 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włośczonej (100 g) Szynka z indyka - 50 g
	1,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8
Śn. II	Jaja gotowane - 30 g Masło ekstra - 5 g Bułki grahamki - 50 g Sałata lodowa - 10 g	Jaja gotowane - 30 g Masło ekstra - 5 g Bułki grahamki - 50 g Sałata lodowa - 10 g	Jaja gotowane - 30 g Masło ekstra - 5 g Bułki grahamki - 50 g Sałata lodowa - 10 g	Jaja gotowane - 30 g Masło ekstra - 5 g Bułki grahamki - 50 g Sałata lodowa - 10 g
	1,2,6	1,2,6	1,2,6	1,2,6
Obiad	Krem warzywny (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z wołowiną 200 g Kasza jęczmienna, pęczak - 150 g	Krem warzywny (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z wołowiną 200 g Kasza jęczmienna, pęczak - 150 g	Krem warzywny (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z wołowiną 200 g Kasza jęczmienna, pęczak - 200 g	Krem warzywny (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z wołowiną 200 g Kasza jęczmienna, pęczak - 200 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g Płatki owsiane - 30 g Morele, suszone - 10 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Płatki owsiane - 30 g Morele, suszone - 10 g Dymia, pestki - 10 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Płatki owsiane - 30 g Morele, suszone - 10 g Dymia, pestki - 10 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Płatki owsiane - 50 g Morele, suszone - 10 g Dymia, pestki - 10 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g
	Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g
	1,6	1,6	1,6	1,6

Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Myka

Alergeny legenda:

1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany (hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadama i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

Środa 1.12.2021 rok

	I TRYMESTR	II TRYMESTR	III TRYMESTR	LAKTACJA
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 40 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 40 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 40 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Śn. II	Sałatka z ryżu brązowego (230 g) Słonecznik, nasiona - 5 g	Sałatka z ryżu brązowego (230 g) Słonecznik, nasiona - 10 g	Sałatka z ryżu brązowego (230 g) Słonecznik, nasiona - 10 g	Sałatka z ryżu brązowego (230 g) Słonecznik, nasiona - 10 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety z indyka (100 g) Bulgur gotowany - 150 g Brokuły gotowane - 150 g Sos koperkowy 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety z indyka (150 g) Bulgur gotowany - 200 g Brokuły gotowane - 150 g Sos koperkowy 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety z indyka (150 g) Bulgur gotowany - 200 g Brokuły gotowane - 150 g Sos koperkowy 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety z indyka (150 g) Bulgur gotowany - 200 g Brokuły gotowane - 150 g Sos koperkowy 120 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Kisiel domowy jabłkowo-wiśniowy z płatkami (220 g)	Kisiel domowy jabłkowo-wiśniowy z płatkami (220 g)	Kisiel domowy jabłkowo-wiśniowy z płatkami (220 g) Banan - 50 g	Kisiel domowy jabłkowo-wiśniowy z płatkami (220 g) Banan - 100 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kol.	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Galaretka z kurczaka (200 g)	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Galaretka z kurczaka (200 g) Szynka z indyka - 30 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Galaretka z kurczaka (200 g) Szynka z indyka - 30 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Galaretka z kurczaka (200 g) Szynka z indyka - 50 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8

Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Alergeny legenda:

1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany (hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

Czwartek 2.12.2021 rok

	I TRYMESTR	II TRYMESTR	III TRYMESTR	LAKTACJA
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta warzywna 80 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta warzywna 80 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta warzywna 80 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta warzywna 80 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g
Drugie śniadanie	1,6,8 Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Słonecznik, nasiona - 10 g	1,2,5,6,8 Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Słonecznik, nasiona - 10 g	1,2,5,6,8 Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Słonecznik, nasiona - 10 g Chleb żytni jasny - 60 g	1,2,5,6,8 Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Słonecznik, nasiona - 10 g Chleb żytni jasny - 80 g
	6	6	1,6	1,6
Obiad	Zupa marchewkowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pieczeń wieprzowa, duszona - 100 g Ziemniaki, gotowane - 200 g Sałata w jogurcie 150 g	Zupa marchewkowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pieczeń wieprzowa, duszona - 100 g Ziemniaki, gotowane - 200 g Sałata w jogurcie 150 g	Zupa marchewkowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pieczeń wieprzowa, duszona - 100 g Ziemniaki, gotowane - 200 g Sałata w jogurcie 150 g	Zupa marchewkowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pieczeń wieprzowa, duszona - 100 g Ziemniaki, gotowane - 200 g Sałata w jogurcie 150 g
Podwieczorek	1,2,6,8 Koktajl bananowy (240 g)	1,2,6,8 Koktajl bananowy (240 g) Jabłka pieczone - 100 g	1,2,6,8 Koktajl bananowy (240 g) Jabłka pieczone - 100 g	1,2,6,8 Koktajl bananowy (240 g) Jabłka pieczone - 100 g
	6	6	6	6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Paszтет z szynki wieprzowej i warzyw 90 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Paszтет z szynki wieprzowej i warzyw 90 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Paszтет z szynki wieprzowej i warzyw 90 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Paszтет z szynki wieprzowej i warzyw 90 g
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8

Przygotowała: mgr Marta Zygmawska-Mykaj

Alergeny legenda:

1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mączniki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

Piątek 3.12.2021 rok

I TRYMESTR		II TRYMESTR		III TRYMESTR		LAKTACJA			
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Ser, Gouda tłusty - 20 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Ser, Gouda tłusty - 20 g					
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8					
Śn. II	Pomidor (100 g) z ogórkiem (50g) i szczypiorkiem (5g) w jogurcie naturalnym (100g) Chleb żytni jasny - 40 g	Pomidor (100 g) z ogórkiem (50g) i szczypiorkiem (5g) w jogurcie naturalnym (100g) Chleb żytni jasny - 80 g	Pomidor (100 g) z ogórkiem (50g) i szczypiorkiem (5g) w jogurcie naturalnym (100g) Chleb żytni jasny - 80 g	Pomidor (100 g) z ogórkiem (50g) i szczypiorkiem (5g) w jogurcie naturalnym (100g) Chleb żytni jasny - 80 g					
	1,6	1,6	1,6	1,6					
Obiad	Zupa pieczarkowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Miruna pieczona 100 g Ryż brązowy - 170 g Surówka z marchwi (150 g)	Zupa pieczarkowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Miruna pieczona 100 g Ryż brązowy - 250 g Surówka z marchwi (150 g)	Zupa pieczarkowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Miruna pieczona 130 g Ryż brązowy - 250 g Surówka z marchwi (150 g)	Zupa pieczarkowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Miruna pieczona 130 g Ryż brązowy - 250 g Surówka z marchwi (150 g)					
	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8					
Pod.	Budyń jaglany z bananem i truskawkami (300 g)	Budyń jaglany z bananem i truskawkami (300 g) Jabłko - 100 g	Budyń jaglany z bananem i truskawkami (300 g) Jabłko - 150 g	Budyń jaglany z bananem i truskawkami (300 g) Rodzynki, suszone - 10 g jabłko 150 g					
	1,6	1,6	1,6	1,6					
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta rybna (85 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta rybna (85 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta rybna (85 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta rybna (85 g)					
	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8					
Przygotowała: mgr Marta Zygmankowska-Mykaj					Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany (hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO2; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne									

Sobota 4.12.2021 rok

	I TRYMESTR	II TRYMESTR	III TRYMESTR	LAKTACJA
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 130 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Śn. II	Sałatka z kurczakiem 200 g Słonecznik, nasiona - 10 g	Sałatka z kurczakiem 200 g Słonecznik, nasiona - 10 g	Sałatka z kurczakiem 200 g Słonecznik, nasiona - 10 g Chleb żytni jasny - 60 g	Sałatka z kurczakiem 200 g Słonecznik, nasiona - 10 g Chleb żytni jasny - 80 g
	6	6	1,6	1,6
Obiad	Zupa warzywna z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Szynka duszona w pomidorowym sosie z warzywami (300 g) Kasza gryczana - 120 g	Zupa warzywna z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Szynka duszona w pomidorowym sosie z warzywami (350 g) Kasza gryczana - 170 g	Zupa warzywna z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Szynka duszona w pomidorowym sosie z warzywami (350 g) Kasza gryczana - 170 g	Zupa warzywna z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Szynka duszona w pomidorowym sosie z warzywami (350 g) Kasza gryczana - 170 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Kuskus z owocami (210 g)	Kuskus z owocami (210 g)	Kuskus z owocami (210 g)	Kuskus z owocami (210 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g Ser, Gouda tłusty - 10 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g Ser, Gouda tłusty - 10 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g Ser, Gouda tłusty - 10 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g Ser, Gouda tłusty - 10 g
	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8

Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Alergeny legenda:

1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

	I TRYMESTR	II TRYMESTR	III TRYMESTR	LAKTACJA
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 30 g Ser twarogowy chudy - 50 g 1,5,6,8	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Ser twarogowy chudy - 100 g 1,5,6,8	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Ser twarogowy chudy - 100 g 1,5,6,8	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Ser twarogowy chudy - 150 g 1,5,6,8
	Pomidor w jogucie 155 g Dyńa, pestki - 10 g Słonecznik, nasiona - 10 g Bułki grahamki - 30 g 1,6	Pomidor w jogucie 205 g Dyńa, pestki - 15 g Słonecznik, nasiona - 15 g Bułki grahamki - 50 g 1,6	Pomidor w jogucie 205 g Dyńa, pestki - 15 g Słonecznik, nasiona - 15 g Bułki grahamki - 50 g 1,6	Pomidor w jogucie 205 g Dyńa, pestki - 15 g Słonecznik, nasiona - 15 g Bułki grahamki - 50 g 1,6
	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Roladka z kurczaka (100 g) Ziemniaki pieczone z pietruszką - 200 g Fasolka szparagowa, gotowana - 150 g 1,2,6,8	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Roladka z kurczaka (100 g) Ziemniaki pieczone z pietruszką - 250 g Fasolka szparagowa, gotowana - 150 g 1,2,6,8	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Roladka z kurczaka (100 g) Ziemniaki pieczone z pietruszką - 250 g Fasolka szparagowa, gotowana - 150 g 1,2,6,8	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Roladka z kurczaka (100 g) Ziemniaki pieczone z pietruszką - 300 g Fasolka szparagowa, gotowana - 150 g 1,2,6,8
	Pod. Koktajl czekoladowy (240 g) 6	Koktajl czekoladowy (240 g) 6	Koktajl czekoladowy (240 g) Jabłko - 150 g 6	Koktajl bananowy (240 g) Jabłko - 150 g 6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna z brokułami 1 00 g 1,2,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna z brokułami 1 00 g 1,2,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna z brokułami 1 00 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g 1,2,5,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna z brokułami 1 00 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g 1,2,5,6,8
	Przygotowała: mgr Marta Zygmankowska-Mykaj			
	Alergeny legenda:			
	1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO2; 12 hubin i produkty pochodne; 13 mączkaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne			