

47 tydzień	Poniedziałek (21.11.2022)	Wtorek (22.11.2022)	Środa (23.11.2022)	Czwartek (24.11.2022)	Piątek (25.11.2022)
<b>Śniadanie</b>	<p>Mleko 150ml, musli mix bakali 50g (białka mleka, laktoza, gluten, orzechy mix, bakalie)</p> <p>Pieczywo mieszane 100g (gluten, sezam)</p> <p>Masło 20g (białka mleka, laktoza)</p> <p>Mix wędlin (gluten, soja, białko kurze, białkamleka, laktoza, orzeszki ziemne, seler, gorczyca, sezam)</p> <p>Pomidor/ szczypior 50g</p> <p>Ogórek 35g</p> <p>Rzodkiewka - cząstki</p> <p>Sałata liść</p> <p>Ser żółty, ser śmietankowy (białka mleka, laktoza)</p> <p>Pasta z makreli (białka mleka, gorczyca, makrela)</p> <p>Owoce - mix</p> <p>"Bakuś" puszysty serek (białka mleka, laktoza)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 150ml (białka mleka, laktoza, gluten)</p>	<p>Budyń śmietankowy z owocami 200g (białka mleka, laktoza)</p> <p>Pieczywo mieszane 100g (gluten, sezam)</p> <p>Masło 20g (białka mleka, laktoza)</p> <p>Mix wędlin (gluten, soja, białko kurze, białkamleka, laktoza, orzeszki ziemne, seler, gorczyca, sezam)</p> <p>Pomidor/ szczypior 50g</p> <p>Ogórek 35g</p> <p>Papryka kolorowa - cząstki</p> <p>Sałata liść</p> <p>Ser szwajcarski, ser twarogowy śmietankowy (białka mleka, laktoza)</p> <p>Kiełbaski koktajlowe / ketchup (gluten, soja, białko kurze, białka mleka, laktoza, orzeszki ziemne, seler, gorczyca, sezam)</p> <p>Owoce - mix</p> <p>Wafle jaglane z chia (soja, sezam)</p> <p>Kakao z mlekiem 150ml (białka mleka, laktoza)</p>	<p>Zupa mleczna / płatki ryżowe / bakalie 250ml (białka mleka, laktoza, migdały, orzechy, gluten)</p> <p>Pieczywo mieszane 100g (gluten, sezam)</p> <p>Masło 20g (białka mleka, laktoza)</p> <p>Mix wędlin (gluten, soja, białko kurze, białkamleka, laktoza, orzeszki ziemne, seler, gorczyca, sezam)</p> <p>Pomidor/ szczypior 50g</p> <p>Ogórek 35g</p> <p>Ogórek kiszony</p> <p>Sałata liść</p> <p>Ser żółty, ser "Capri" typu włoskiego (białka mleka, laktoza)</p> <p>Pomidory zapiekane z ziołami (białka mleka, laktoza)</p> <p>Owoce - mix</p> <p>Shake "MEN" proteinowy (białka mleka, laktoza)</p> <p>Herbata owocowa z cytryną 150ml</p>	<p>Mleko 150g, płatki wielozbożowe 50g (gluten, białka mleka, laktoza)</p> <p>Pieczywo mieszane 100g (gluten, sezam)</p> <p>Masło 20g (białka mleka, laktoza)</p> <p>Mix wędlin (gluten, soja, białko kurze, białkamleka, laktoza, orzeszki ziemne, seler, gorczyca, sezam)</p> <p>Pomidor/ szczypior 50g</p> <p>Ogórek 35g</p> <p>Rzodkiew lodowa</p> <p>Sałata liść</p> <p>Ser szwajcarski, ser fromage (białka mleka, laktoza)</p> <p>Croissanty wytrawne (białka mleka, laktoza, tosoś)</p> <p>Owoce - mix</p> <p>Herbatniki maślane (gluten, białka mleka, laktoza)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 150ml (białka mleka, laktoza, gluten)</p>	<p>Zupa mleczna "wermiszel" 250g (białka mleka, laktoza, gluten)</p> <p>Pieczywo mieszane 100g (gluten, sezam)</p> <p>Masło 20g (białka mleka, laktoza)</p> <p>Mix wędlin (gluten, soja, białko kurze, białkamleka, laktoza, orzeszki ziemne, seler, gorczyca, sezam)</p> <p>Pomidor/ szczypior 50g</p> <p>Ogórek 35g</p> <p>Cukinia 35g</p> <p>Sałata liść</p> <p>Ser żółty, ser twarogowy z ziołami (białka mleka, laktoza)</p> <p>Jajecznica ze szczypiorem (białko kurze, laktoza, białka mleka)</p> <p>Owoce - mix</p> <p>"Bakoma" produkty mleczne mix (białka mleka, laktoza)</p> <p>Herbata ziołowa z cytryną 150ml</p>
<b>Obiad</b>	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem 250ml (seler, laktoza, białko kurze, białka mleka)</p>	<p>Zupa krupnik drobiowy 250ml (seler, gluten)</p>	<p>Zupa grochowa z kiełbasą 250ml (seler)</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej 250ml (seler)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony zabieleny 250ml (seler, białka mleka, laktoza)</p>

Makaron pióra "penne" 150g / 200g (gluten)	Ziemniaki z koperkiem 150g / 180g	Ryż mix na sypko 180g	Kasza kuskus z warzywami 150g / 180g (gluten)	Frytki pieczone 150g / 200g
"Volaille strogonof" drób / pieczarki 180g / 300g (białka mleka, laktoza, gluten, pieczarki)	Kotlet wieprzowy pieczony 100g / 200g (białko kurze, gluten)	Potrawka chińska z kurczakiem 250g	Schab pieczony / sos własny rumiany 200g (gluten)	Filet z łosia grillowany 150g / 200g (łosoś)
Sałatka "fit&easy- active" 100g	Sałatka z buraki zasmażane 100g	Surówka z kapusty pekińskiej 100g	Surówka - mix warzyw 150g	Surówka z kiszonej kapusty 100g
Napój cytrynowy 150ml	Napój miodowy 150ml	Napój miętowy z cytryną 150 ml	Napar owocowy 150 ml	Napój miodowy z cytryną 150ml
Deser orzeszki arachidowe (orzechy)	Deser / owoc	Deser - sezamki (sezam, orzech mix)	Owoc - banan	Deser / owoc

w potrawach znajdują się alergeny zawarte w Roz. Nr 1169/2011 roku (zał.II)

**SMACZNEGO**

**"Żyjemy sportowo - odżywiamy się zdrowo". Jadłospis konsultowany z dietetykiem sportowym**



