

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie

Jaglanka na mleku z sosem śliwkowym [200 g] **(zawiera mleko)**
Chleb wiejski, bułka grahamka [35 g] **(zawiera gluten)**
Masło ekstra [5 g] **(zawiera mleko)**
Ser twarogowy półtłusty [20 g] **(zawiera mleko)**
Dżem wiśniowy, niskosłodzony [20 g]
Papryka żółta [20g], Rzodkiewka [20g]
Sałata lodowa [8 g], Szczypiorek [2 g]
Herbata rumiankowa, napar bez cukru [200 g]

Zupa + Deser

Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym, zabieleną [200 g] **(zawiera mleko, seler)**
Mus owocowy (pomarańcza, ananas, banan) [150 g]
Woda z cytryną [200 g]

II Danie

Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem [100 g] **(zawiera gluten, mleko)**
Ziemniaki pieczone z przyprawami [120 g]
Surówka z ogórków kiszonych, marchewki i jabłka z oliwą z oliwek [50 g]
Kompot jabłko-gruszka bez cukru [200 g]

Przekąska

Jabłko [100 g]

WTOREK

Śniadanie

Klasyczne kakao na mleku z miodem [200 g] **(zawiera mleko)**
Chleb żytni-jasny, chleb razowy [35 g] **(zawiera gluten)**
Masło ekstra [5 g] **(zawiera mleko)**
Schab pieczony w ziołach-wyrób własny [40 g]
Pomidorki koktajlowe [20 g]
Ogórek kiszony [20 g]
Sałata karbowana [8 g], Roszponka [2 g]
Herbata zielona, napar bez cukru [200 g]

Zupa + Deser

Włoska zupa z pulpecikami i makaronem nitki na wywarze mięsny [200 g] **(zawiera gluten, jaja, seler)**
Koktajl owocowy (borówka, gruszka, śliwka) na bazie kefiru [150 g] **(zawiera mleko)**
Woda z cytryną [200 g]

II Danie

Pierogi na słodko z serem skropione masłem [150 g] **(zawiera gluten, mleko)**
Surówka z marchewki i ananasa z oliwą z oliwek [50 g]
Kompot malina-truskawka bez cukru [200 g]

Przekąska

Banan [100 g]

ŚRODA

Śniadanie

Kasza manna na mleku z sosem borówkowym [200 g] **(zawiera gluten, mleko)**
Chleb wieloziarnisty, chleb graham [35 g] **(zawiera gluten)**
Masło ekstra [5 g] **(zawiera mleko)**
Pasta z batatów, papryki i suszonych pomidorów-wyrób własny [20 g]
Ser, mozzarella w kostce [20 g] **(zawiera mleko)**
Ogórek [20 g], Rzodkiewka [20 g]
Sałata rzymska [8 g], Kiełki rzodkiewki [2 g]
Herbata owocowa, napar bez cukru [200 g]

Zupa + Deser

Zupa fasolowa z fasolą Jaś, ziemniakami na wywarze warzywnym, zabieleną [200 g] **(zawiera mleko, seler)**
Serek waniliowy z ekspandowaną pszenicą-wyrób własny [150 g] **(zawiera gluten, mleko)**
Woda z cytryną [200 g]

II Danie

Eskalopki drobiowe w sosie szpinakowym [100 g] **(zawiera gluten, mleko)**
Kasza jęczmienna, pęczak z natką pietruszki [100 g] **(zawiera gluten)**
Surówka z tartych buraczków z cebulą i oliwą z oliwek [50 g]
Kompot jabłko-śliwka bez cukru [200 g]

Przekąska

Marchew, papryka czerwona, kalarepa [100 g]

CZWARTEK

Śniadanie

Owsianka na mleku z sosem wiśniowym [200 g] **(zawiera gluten, mleko)**
Chleb razowy, bułka kajzerka [35 g] **(zawiera gluten)**
Masło ekstra [5 g] **(zawiera mleko)**
Jajecznica na maśle klarowanym [20 g] **(zawiera jaja, mleko)**
Serek wiejski [20 g] **(zawiera mleko)**
Papryka żółta [20 g], Pomidor [20 g]
Szpinak [8 g], Kiełki brokuła [2 g]
Herbata miętowa, napar bez cukru [200 g]

Zupa + Deser

Zupa krem z brokuła, cukinii, szpinaku z grzankami razowymi na wywarze warzywnym [200 g] **(zawiera gluten, seler)**
Ciasto drożdżowe z jabłkiem i cynamonem-wyrób własny [50 g] **(zawiera gluten, jaja, mleko)**
Woda z cytryną [200 g]

II Danie

Gołąbki bez zawijania z ryżem, młodą kapustą i mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym [100 g] **(zawiera gluten, jaja)**
Ziemniaki z koperkiem [120 g]
Surówka z colesław z białej kapusty, marchewki i dressingiem jogurtowym [50 g] **(zawiera mleko)**
Kompot jabłko-malina bez cukru [200 g]

Przekąska

Gruszka [100 g]

PIĄTEK

Śniadanie

Ryzanka na mleku z sosem z pomarańczy [200 g] **(zawiera mleko)**
Chleb pszenno-żytni, chleb razowy [35 g] **(zawiera gluten)**
Masło ekstra [5 g] **(zawiera mleko)**
Pasztecik do smarowania z kurczaka z pomidorkami suszonymi i jogurtem naturalnym-wyrób własny [20 g] **(zawiera mleko)**
Ser, gouda tusty [20 g] **(zawiera mleko)**
Papryka czerwona [20 g], Ogórek [20 g]
Sałata lodowa [8 g], Szczypiorek [2 g]
Herbata rooibos, napar bez cukru [200 g]

Zupa + Deser

Zupa porowa z ziemniakami i marchewką na wywarze warzywnym, zabieleną [200 g] **(zawiera mleko, seler)**
Bananowy pudding chia na bazie jogurtu naturalnego [150 g] **(zawiera mleko)**
Woda z cytryną [200 g]

II Danie

Miruna pieczona w panierce z otrębów pszennych [100 g] **(zawiera rybę, gluten, jaja)**
Kasza bulgur z natką pietruszki [100 g] **(zawiera gluten)**
Warzywa gotowane na parze (marchew, brokuł, kalafior) z oliwą z oliwek [50 g]
Kompot jabłko-wiśnia bez cukru [200 g]

Przekąska

Śliwki [100 g]

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. lubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

WSZYSTKIE HERBATKI I NAPOJE Z DODATKIEM MLEKA SĄ SŁODZONE MIODEM NATURALNYM LUB NIE ZAWIERAJĄ CUKRU.
Uwaga. Ze względu na dostępność lub brak niektórych produktów mogą nastąpić drobne zmiany w jadłospisie.