

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie

Makaron orzo na mleku z sosem malinowym [200 g] **(zawiera mleko, gluten)**
Chleb pszenno-żytni, chleb razowy [35 g] **(zawiera gluten)**
Masło ekstra [5 g] **(zawiera mleko)**
Szynka drobiowa (Sokoliki) [20 g]
Serek naturalny kanapkowy [20 g] **(zawiera mleko)**
Pomidor [20 g], Rzodkiewka [20g]
Sałata karbowana [8 g], Kielki brokuła [2 g]
Herbata miętowa, napar bez cukru [200 g]

Zupa + Deser

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym, zabelana [200 g] **(zawiera mleko, seler)**
Jogurt naturalny z miodem i biszkoitem [150 g] **(zawiera gluten, mleko, jaja)**
Woda z cytryną [200 g]

II Danie

Eskalopki drobiowe w sosie koperkowym [100 g] **(zawiera gluten, jaja, mleko)**
Kasza jęczmienna, pęczak z natką pietruszki [100 g] **(zawiera gluten)**
Surówka z kapusty pekińskiej, papryki, ogórka i kukurydzy z oliwą z oliwek [50 g]
Kompot jabłko-śliwka bez cukru [200 g]

Przekąska

Gruszka [100 g]

WTOREK

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku [200 g] **(zawiera mleko, gluten)**
Chleb wieloziarnisty, chleb graham [35 g] **(zawiera gluten)**
Masło ekstra [5 g] **(zawiera mleko)**
Paszтет pieczony-wyrób własny [20 g] **(zawiera gluten, jaja)**
Serek naturalny kanapkowy [20 g] **(zawiera mleko)**
Ogórek kiszony [20 g], Papryka żółta [20 g]
Sałata rzymska [8 g], Roszponka [2 g]
Herbata owocowa, napar bez cukru [200 g]

Zupa + Deser

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową, kalafiem, brokułem i ryżem na wywarze warzywnym, bez zabelania [200 g] **(zawiera seler)**
Koktajl owocowy (malina, banan, wiśnia) na bazie kefiru [150 g] **(zawiera mleko)**
Woda z cytryną [200 g]

II Danie

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

Przekąska

Marchew, papryka, ogórek-słupki [100 g]

ŚRODA

Śniadanie

Czekoladowa gryczanka na mleku z sosem bananowym [200 g] **(zawiera mleko)**
Chleb razowy, bułka kajzerka [35 g] **(zawiera gluten)**
Masło ekstra [5 g] **(zawiera mleko)**
Sałatka z brokułem, jajkiem, kukurydzą, pomidorem, słonecznikiem i sosem jogurtowym z czosnkiem [40 g] **(zawiera jaja, mleko)**
Szpinak [8 g], Kielki rzodkiewki [2 g]
Herbata rooibos, napar bez cukru [200 g]

Zupa + Deser

Zupa pomidorowa z makaronem nitki na wywarze warzywnym, zabelana [200 g] **(zawiera gluten, mleko, seler)**
Chałka z dżemem truskawkowym niskosłodzonym-wyrób własny [50 g] **(zawiera gluten, jaja, mleko)**
Woda z cytryną [200 g]

II Danie

Kotleciki siekane z kurczaka z brokułem i serem żółtym [100 g] **(zawiera gluten, mleko)**
Makaron farfalle z natką pietruszki [100 g] **(zawiera gluten)**
Surówka z tartych buraczków z cebulą i oliwą z oliwek [50 g]
Kompot jabłko-gruszka bez cukru [200 g]

Przekąska

Banan [100 g]

CZWARTEK

Śniadanie

Jaglanka na mleku z sosem porzeczkowym [200 g] **(zawiera mleko)**
Chleb żytni-jasny, chleb razowy [35 g] **(zawiera gluten)**
Masło ekstra [5 g] **(zawiera mleko)**
Pasta hummus-wyrób własny [20 g] **(zawiera sezam)**
Ser, gouda żółty [20 g] **(zawiera mleko)**
Rzodkiewka [20 g], Papryka żółta [20 g]
Sałata lodowa [8 g], Roszponka [2 g]
Herbata rumiankowa, napar bez cukru [200 g]

Zupa + Deser

Zupa krem z brokuła, cukinii, szpinaku z grzankami razowymi na wywarze warzywnym, bez zabelania [200 g] **(zawiera gluten, seler)**
Waniliowy budyń na mleku [150 g] **(zawiera 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 selera, marchewki, kukurydzy z dressingiem oliwy z oliwek [50 g] **(zawiera seler)**
Kompot malina-truskawka bez cukru [200 g]

Przekąska

Jabłko [100 g]

PIĄTEK

Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku z jabłkiem i cynamonem [200 g] **(zawiera mleko, gluten)**
Chleb wiejski, bułka grahamka [35 g] **(zawiera gluten)**
Masło ekstra [5 g] **(zawiera mleko)**
Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym_wyrób własny [20g] **(zawiera jaja, mleko)**
Ser, mozzarella w kostce [20 g] **(zawiera mleko)**
Pomidorki koktajlowe [20g], Ogórek [20g]
Sałata lodowa [8 g], Kielki rzodkiewki [2 g]
Herbata zielona, napar bez cukru [200 g]

Zupa + Deser

Zupa wiedeńska z kaszą manną, ziemniakami na wywarze warzywnym, bez zabelania [200 g] **(zawiera gluten, seler)**
Kisiel wiśnia-gruszka-wyrób własny [150 g]
Woda z cytryną [200 g]

II Danie

Paluszki rybne w panierce [100 g] **(zawiera rybę, gluten, jaja)**
Kasza bulgur z natką pietruszki [100 g] **(zawiera gluten)**
Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem, koperkiem i oliwą z oliwek [50 g]
Kompot jabłko-porzeczka bez cukru [200 g]

Przekąska

Mandarynki [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. łubin 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.