

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie

Owsianka na mleku z daktylami [200 g] **(zawiera gluten, mleko)**
Chleb wiejski, bułka grahamka [35 g] **(zawiera gluten)**
Masło ekstra [5 g] **(zawiera mleko)**
Twarożek na słodko z miodem [20 g] **(zawiera mleko)**
Pasta hummus-wyrób własny [20 g] **(zawiera sezam)**
Pomidorki koktajlowe [20g], Ogórek [20g]
Szpinak [8 g], Kielki brokuła [2 g]
Herbata miętowa, napar bez cukru [200 g]

Zupa + Deser

Zupa krupnik z kaszą jęczmienną, ziemniakami na wywarze warzywnym, bez zabielenia [200 g] **(zawiera gluten, seler)**
Mus owocowy (truskawka, jabłko, wiśnia)-wyrób własny [150 g]
Woda z cytryną [200 g]

II Danie

Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem [100 g] **(zawiera gluten, mleko)**
Ryż biały z natką pietruszki [100 g]
Surówka coleslaw z białej kapusty, marchewki i dressingiem z jogurtu naturalnego [50 g] **(zawiera mleko)**
Kompot jabłko-gruszka bez cukru [200 g]

Przekąska

Pomarańcza-cząstki [100 g]

WTOREK

Śniadanie

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

Zupa + Deser

Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym i natką pietruszki na wywarze warzywnym, bez zabielenia [200 g] **(zawiera gluten, seler)**
Serek waniliowy z domową granolą [150 g] **(zawiera mleko, gluten, orzechy)**
Woda z cytryną [200 g]

II Danie

Pierogi ruskie skropione masłem [150 g] **(zawiera gluten, jaja, mleko)**
Surówka z marchewki i jabłka z oliwą z oliwek [50 g]
Kompot jabłko-truskawka bez cukru [200 g]

Przekąska

Marchew, papryka, ogórek-słupki [100 g]

ŚRODA

Śniadanie

Ryzanka na mleku z sosem pomarańczowym [200 g] **(zawiera mleko)**
Chleb żytni-jasny, chleb razowy [35 g] **(zawiera gluten)**
Masło ekstra [5 g] **(zawiera mleko)**
Pasta z białej fasoli z jabłkiem i pietruszką-wyrób własny [20g]
Ser, gouda żółty [20 g] **(zawiera mleko)**
Papryka czerwona [20 g], Rzodkiewka [20 g]
Sałata lodowa [8 g], Szczypiorek [2 g]
Herbata rumiankowa, napar bez cukru [200 g]

Zupa + Deser

Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym, zabielenia [200 g] **(zawiera mleko, seler)**
Budyń czekoladowy na mleku [150 g] **(zawiera mleko)**
Woda z cytryną [200 g]

II Danie

Eskalopki wieprzowe w sosie pieczarkowym [100 g] **(zawiera gluten, mleko)**
Ziemniaki z koperkiem [120 g]
Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, ogórkiem i kukurydzą z dressingiem z oliwy z oliwek [50 g]
Kompot jabłko-wiśnia bez cukru [200 g]

Przekąska

Gruszka [100 g]

CZWARTEK

Śniadanie

Jaglanka na mleku z sosem wiśniowym [200 g] **(zawiera mleko)**
Chleb razowy, bułka kajzerka [35 g] **(zawiera gluten)**
Masło ekstra [5 g] **(zawiera mleko)**
Jajecznica na maśle klarowanym [30 g] **(zawiera jaja, mleko)**
Serek naturalny kanapkowy [10 g] **(zawiera mleko)**
Ogórek [20 g], Papryka żółta [20 g]
Sałata rzymska [8 g], Kielki rzodkiewki [2g]
Herbata owocowa, napar bez cukru [200 g]

Zupa + Deser

Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym, bez zabielenia [200 g] **(zawiera seler)**
Tradycyjny pączek z nadzieniem (½ szt) **(zawiera gluten, jaja, mleko)**
Woda z cytryną [200 g]

II Danie

Filet z kurczaka w panierce z płatków kukurydzianych [100 g] **(zawiera gluten, jaja)**
Kasza bulgur z natką pietruszki [100 g] **(zawiera gluten)**
Surówka z tartych buraczków z cebulą i oliwą z oliwek [50 g]
Kompot truskawka-malina bez cukru [200 g]

Przekąska

Banan [100 g]

PIĄTEK

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku [200 g] **(zawiera mleko, gluten)**
Chleb pszenno-żytni, chleb razowy [35 g] **(zawiera gluten)**
Masło ekstra [5 g] **(zawiera mleko)**
Parówki z szynki (Dolina Dobra) [30 g]
Ser, mozzarella w kostce [10 g] **(zawiera mleko)**
Pomidorki koktajlowe [20 g], Rzodkiewka [20 g]
Sałata lodowa [8 g], Ketchup [10 g]
Herbata rooibos, napar bez cukru [200 g]

Zupa + Deser

Zupa krem z buraka i ziemniaka z grzankami razowymi na wywarze warzywnym, bez zabielenia [200 g] **(zawiera gluten, seler)**
Koktajl owocowy (banan, pomarańcza, ananas) na bazie kefiru [150 g] **(zawiera mleko)**
Woda z cytryną [200 g]

II Danie

Pulpety rybne z mintaja [100 g] **(zawiera rybę, gluten, jaja)**
Frytki z piekarnika [120 g]
Brokuł gotowany na parze z oliwą z oliwek [50 g]
Kompot jabłko-śliwka bez cukru [200 g]

Przekąska

Jabłko [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.