

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie

Kasza manna na mleku [200 g] **(alergeny: mleko, gluten)**
 Chleb wiejski, bułka grahamka [35 g] **(alergeny: gluten)**
 Masło ekstra [5 g] **(alergeny: mleko)**
 Wiosenna sałatka z sałatą lodową, mozzarellą, rzodkiewką, pomidorkami koktajlowymi, prażonym słonecznikiem i oliwą z oliwek [60 g] **(alergeny: mleko)**
 Dżem owocowy, niskosłodzony [20 g]
 Herbata miętowa, napar bez cukru [200 g]

Zupa + Deser

Zupa koperkowa z ryżem, włoszczyzną na wywarze warzywnym, bez zabielenia [200 g] **(alergeny: seler)**
 Serek waniliowy z domową granolą [150 g] **(alergeny: mleko, gluten, orzechy)**
 Woda z cytryną [200 g]

II Danie

Potrąwka drobiowa duszona z młodą marchewką i groszkiem zielonym [100 g] **(alergeny: gluten, mleko)**
 Ryż biały z natką pietruszki [100 g]
 Surówka coleslaw z białej kapusty, marchewki i dressingiem z jogurtu naturalnego [50 g] **(alergeny: mleko)**
 Kompot jabłko-gruszka bez cukru [200 g]

Przekąska

Jabłko [100 g]

WTOREK

Śniadanie

Klasyczne kakao na mleku z miodem [200 g] **(alergeny: mleko)**
 Chleb pszenno-żytni, chleb graham [35 g] **(alergeny: gluten)**
 Masło ekstra [5 g] **(alergeny: mleko)**
 Szyńka drobiowa z indyka [20 g]
 Serek naturalny kanapkowy [20 g] **(alergeny: mleko)**
 Ogórek kiszony [20 g], Pomidor [20 g]
 Sałata masłowa [5 g]
 Herbata zielona, napar bez cukru [200 g]

Zupa + Deser

Zupa krem z zielonych warzyw z dodatkiem czosnku niedźwiedziego na wywarze warzywnym, bez zabielenia podany z cząstkami zielonych szparagów [200 g] **(alergeny: seler)**
 Kisiel owocowy (jabłko-borówka)-wyrób własny [150 g]
 Woda z cytryną [200 g]

II Danie

Kluski drożdżowe na parze z sosem waniliowym na bazie jogurtu naturalnego [150 g] **(alergeny: gluten, mleko, jaja)**
 Surówka z marchewki i ananasa z oliwą z oliwek [50 g]
 Kompot jabłko-rabarbar bez cukru [200 g]

Przekąska

Marchew, papryka, ogórek-słupki [100 g]

ŚRODA

Śniadanie

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

Zupa + Deser

Zupa pomidorowa z makaronem nitki na wywarze warzywnym, zabielenia [200 g] **(alergeny: gluten, mleko, seler)**
 Sernik pieczony z truskawkami-wyrób własny [50 g] **(alergeny: gluten, mleko, jaja)**
 Woda z cytryną [200 g]

II Danie

Kotleciki siekane z kurczaka z brokułem i serem żółtym [100 g] **(alergeny: gluten, jaja, mleko)**
 Ziemniaki z koperkiem [120 g]
 Surówka z tartych buraczków z jabłkiem, cebulą i oliwą z oliwek [50 g]
 Kompot truskawka-malina bez cukru [200 g]

Przekąska

Gruszka [100 g]

CZWARTEK DZIEŃ WEGE

Śniadanie

Jaglanka na mleku z sosem wiśniowym [200 g] **(alergeny: mleko)**
 Chleb razowy, bułka kajzerka [35 g] **(alergeny: gluten)**
 Masło ekstra [5 g] **(alergeny: mleko)**
 Pasta jajeczna na bazie jogurtu naturalnego-wyrób własny [20 g] **(alergeny: jaja, mleko)**
 Pasta hummus-wyrób własny [20 g] **(alergeny: sezam)**
 Ogórek [20 g], Pomidorki koktajlowe [20 g]
 Sałata rzymska [5 g]
 Herbata owocowa, napar bez cukru [200 g]

Zupa + Deser

Zupa krupnik z kaszy jaglanej, z ziemniakami na wywarze warzywnym, bez zabielenia [200 g] **(alergeny: seler)**
 Ciasto drożdżowe z brzoskwinia i kruszoną-wyrób własny [50 g] **(alergeny: gluten, mleko, jaja)**
 Woda z cytryną [200 g]

II Danie

Gulasz po meksykańsku z wege qurczakiem, czerwoną fasolą, papryką, kukurydzą w sosie pomidorowym [100 g] **(alergeny: soja, gluten)**
 Makaron farfalle z natką pietruszki [100 g] **(alergeny: gluten)**
 Surówka z ogórka zielonego pokrojonego w plastry z oliwą z oliwek [50 g]
 Kompot jabłko-wiśnia bez cukru [200 g]

Przekąska

Banan [100 g]

PIĄTEK

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku [200 g] **(alergeny: mleko, gluten)**
 Chleb pszenno-żytni, chleb razowy [35 g] **(alergeny: gluten)**
 Masło ekstra [5 g] **(alergeny: mleko)**
 Parówki z szynki (Dolina Dobra) [35 g]
 Ser, mozzarella w kostce [20 g] **(alergeny: mleko)**
 Ogórek [20 g], Rzodkiewka [20 g]
 Ketchup [10 g]
 Roszponka [5 g]
 Herbata rooibos, napar bez cukru [200 g]

Zupa + Deser

Zupa krem z botwinki i ziemniaka z popcornem z ciecierzycy na wywarze warzywnym, bez zabielenia [200 g] **(alergeny: seler)**
 Koktajl owocowy (banan, truskawka) na bazie kefiru-wyrób własny [150 g] **(alergeny: mleko)**
 Woda z cytryną [200 g]

II Danie

Miruna pieczona w panierce z płatków owsianych [100 g] **(alergeny: ryba, gluten, jaja)**
 Pieczone ziemniaki z przyprawami [120 g]
 Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym, kukurydzą i dressingiem z oliwy z oliwy [50 g]
 Kompot jabłko-agrest bez cukru [200 g]

Przekąska

Jabłko [100 g]