

### PONIEDZIAŁEK

#### Śniadanie

Jaglanka na mleku z syropem owocowym [200 g] **(alergeny: mleko)**  
Chleb pszenno-żytni, chleb razowy [35 g] **(alergeny: gluten)**  
Masło ekstra [5 g] **(alergeny: mleko)**  
Pasta z zielonego groszku, słonecznika z nutą bazylii-wyrób własny [20g]  
Ser, mozzarella w plastrach [20 g] **(alergeny: mleko)**  
Papryka czerwona [20g], Ogórek [20g]  
Szpinak [5 g]  
Herbata rooibos, napar bez cukru [200 g]

#### Zupa + Deser

Wiosenna zupa z ziemniakami, kaliafiorem i fasolką szparagową na wywarze warzywnym, zabeliana [200 g] **(alergeny: gluten, mleko, seler)**  
Krem czekoladowo-bananowy z biszkoptem-wyrób własny [50 g] **(alergeny: gluten, jaja)**  
Woda z cytryną [200 g]

#### II Danie

Bolognese z mięsem mielonym wieprzowym i marchewką w sosie pomidorowym [100 g] **(alergeny: gluten)**  
Makaron spaghetti, pełnoziarnisty z natką pietruszki [100 g] **(alergeny: gluten)**  
Surówka z selera, marchewki i kukurydzy z oliwą z oliwek [50 g] **(alergeny: seler)**  
Kompot truskawka-malina bez cukru [200 g]

#### Przekąska

Jabłko [100 g]

### WTOREK

#### Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku [200 g] **(alergeny: mleko, gluten)**  
Chleb razowy, bułka kajzerka [35 g] **(alergeny: gluten)**  
Masło ekstra [5 g] **(alergeny: mleko)**  
Pierś z kurczaka pieczona w ziołach-wyrób własny [20 g]  
Dżem owocowy, niskosłodzony [20 g]  
Ogórek małosolny [20 g], Rzodkiewka [20 g]  
Sałata karbowana [5 g]  
Herbata owocowa, napar bez cukru [200 g]

#### Zupa + Deser

Zupa krem z pieczonych pomidorów i czerwonej soczewicy z groszkiem ptysiowym na wywarze warzywnym, bez zabeliania [200 g] **(alergeny: gluten, seler)**  
Sałatka owocowa (arbuz, banan, truskawka, borówka) [150 g]  
Woda z cytryną [200 g]

#### II Danie

Makaron farfalle z twarogiem i sosem truskawkowym podany w formie szwedzkiego stołu [150 g] **(alergeny: gluten, mleko)**  
Surówka z marchewki i jabłka z oliwą z oliwek [50 g]  
Kompot jabłko-agrest bez cukru [200 g]

#### Przekąska

Marchew, papryka, kalarepa-słupki [100 g]

### ŚRODA

#### Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku [200 g] **(alergeny: mleko, gluten)**  
Chleb pszenno-żytni, chleb graham [35 g] **(alergeny: gluten)**  
Masło ekstra [5 g] **(alergeny: mleko)**  
Pasta z tuńczyka i jajka na bazie jogurtu naturalnego-wyrób własny [20g] **(alergeny: ryba, jaja, mleko)**  
Ser, gouda żółty [20g] **(alergeny: mleko)**  
Ogórek [20 g], Pomidorki koktajlowe [20 g]  
Sałata rzymska [5 g]  
Herbata zielona, napar bez cukru [200 g]

#### Zupa + Deser

Zupa szczawiowa z jajkiem, ziemniakami na wywarze warzywnym, zabeliana [200 g] **(alergeny: jaja, mleko, seler)**  
Chałka z dżemem owocowym niskosłodzonym-wyrób własny [50 g] **(alergeny: gluten, jaja, mleko)**  
Woda z cytryną [200 g]

#### II Danie

Nuggetsy z kurczaka pieczone w panierce z płatków kukurydzianych [100 g] **(alergeny: gluten, jaja)**  
Kasza bulgur z natką pietruszki [100 g] **(alergeny: gluten)**  
Duszona młoda kapusta z marchewką, koperkiem i oliwą z oliwek [50g]  
Kompot jabłko-rabarbar bez cukru [200 g]

#### Przekąska

Banan [100 g]

### CZWARTEK DZIEŃ WEGE

#### Śniadanie

Czekoladowa gryczanka na mleku z sosem bananowym [200 g] **(alergeny: mleko)**  
Chleb wiejski, bułka grahamka [35 g] **(alergeny: gluten)**  
Masło ekstra [5 g] **(alergeny: mleko)**  
Sałatka z bobem, serkiem sałatkowym, rzodkiewką, pomidorem i dressingiem z oliwą z oliwek [80g] **(alergeny: mleko)**  
Roszponka [5 g]  
Herbata rumiankowa, napar bez cukru [200 g]

#### Zupa + Deser

Zupa ogórkowa z makaronem orzo na wywarze warzywnym, zabeliana [200 g] **(alergeny: gluten, mleko, seler)**  
Ciasto jogurtowe z borówkami i kruszonką-wyrób własny [50 g] **(alergeny: gluten, jaja, mleko)**  
Woda z cytryną [200 g]

#### II Danie

Gulasz po meksykańsku z wege qurczakiem, czerwoną fasolą, cukinią, kukurydzą w sosie pomidorowym [100 g] **(alergeny: soja, gluten)**  
Ryż biały z natką pietruszki [100 g]  
Surówka z tartych buraczków z jabłkiem, cebulą i oliwą z oliwek [50 g]  
Kompot jabłko-wiśnia bez cukru [200 g]

#### Przekąska

Truskawki [100 g]

### PIĄTEK

#### Śniadanie

Kasza manna na mleku [200 g] **(alergeny: mleko, gluten)**  
Chleb żytni-jasny, chleb razowy [35 g] **(alergeny: gluten)**  
Masło ekstra [5 g] **(alergeny: mleko)**  
Pasztecik z kurczaka z pomidorkami suszonymi-wyrób własny [20 g]  
Pasta hummus z burakiem-wyrób własny [20 g] **(alergeny: sezam)**  
Papryka żółta [20g], Ogórek [20g]  
Sałata lodowa [5 g]  
Herbata miętowa, napar bez cukru [200 g]

#### Zupa + Deser

Zupa krem z młodej marchewki i ziemniaków z grzankami razowymi na wywarze warzywnym, bez zabeliania [200 g] **(alergeny: gluten, seler)**  
Budyń waniliowy na mleku [150 g] **(alergeny: mleko)**  
Woda z cytryną [200 g]

#### II Danie

Miruna pieczona w panierce z otrębów pszennych [100 g] **(alergeny: ryba, gluten, jaja)**  
Pieczone młode ziemniaczki z koperkiem [120 g]  
Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka z oliwą z oliwek [50 g]  
Kompot jabłko-truskawka bez cukru [200 g]

#### Przekąska

Arbuz [100 g]