

Poniedziałek

Śniadanie: Kanapki pełnoziarniste z masłem, serem żółtym i szynką oraz warzywami (1,7),
płatki śniadaniowe z mlekiem (7), herbata owocowa

Obiad: Zupa warzywna z brokułami (7); Gulasz warzywny z soczewicą, kasza jęczmienna,
sałatka szwedzka, kompot z jabłek

Podwieczorek: Jogurt naturalny z dodatkiem jagód (7)

NIETOLERANCJE: chleb pełnoziarnisty bezglutenowy, oliwa z oliwek, płatki jaglane z wiśnią

Wtorek

Śniadanie: Chleb pełnoziarnisty z masłem, jajecznica, pomidory, szczypiorek (1,3,7),
mleko (7)

Obiad: Rosół z makaronem i natką pietruszki (1,9); Drobiowy kotlet mielony, puree
ziemniaczane, mizeria (7), woda

Podwieczorek: Ciasteczka owsiane, owoce (1,3,7)

NIETOLERANCJE: chleb bezglutenowy, oliwa z oliwek, pasta z ciecioriki, ogórek, herbata, omlet warzywny

Środa

Śniadanie: Kanapki pełnoziarniste z twarogiem a'la włoskim i warzywami (1,7),
owsianka z brzoskwinia i śliwką z posypką orzechową (1,5,7), herbata z cytryną

Obiad: Krem kalafiorowy z pełnoziarnistymi grzankami ziołowymi (1);
Brązowy ryż z sosem węgierskim, woda

Podwieczorek: Owoce sezonowe, sucharki z powidłami śliwkowymi (1)

NIETOLERANCJE: chleb bezglutenowy, płatki ryżowe z owocem, hummus

Czwartek

Śniadanie: Parówki drobiowe, kanapki pełnoziarniste, warzywa (1), kasza manna
z sosem z świeżych owoców (1, 7, 8), herbata owocowa

Obiad: Krem marchewkowy z imbirem i sezamem (11); Pieczone nuggetsy z puree
ziemniaczanym oraz surówką z marchewki i kiszonej kapusty (3,7),
kompot z gruszek i truskawek

Podwieczorek: Rogaliki z ciasta francuskiego (1,7)

NIETOLERANCJE: chleb pełnoziarnisty bezglutenowy, płatki gryczane/jaglone, ciasteczka bezglutenowe+owoc,
pasta z tuńczyka

Piątek

Śniadanie: Bułka grahamka z miodowym twarogiem, dżemem lub serem żółtym (1,7),
kakao z miodem (7)

Obiad: Krem ziemniaczany (7,9); Filet z miruny podawany z ziemniaczanym puree
i bukietem warzyw gotowanych na parze (4,7,11), woda

Podwieczorek: Budyń brzoskwińowo-miętowy z posypką z gorzkiej czekolady (7)

NIETOLERANCJE: chleb pełnoziarnisty bezglutenowy, oliwa z oliwek, pasta warzywna, herbata owocowa

