

DATA	ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
Poniedziałek 01/07	Pieczywo bezglutenowe (50g)/ wędlina drobiowa (30g)/Szynka wiejska (50g) Warzywa: papryka (20g), Herbata ziołowa (150 ml)	Z fasolki szparagowej z ziemniakami 250 ml (4)	Ryż paraboliczny (80g)/ pierś kurczaka z pary (100g)/ ogórek małosolny (70g) Kompot owocowy (150ml)	Ryż z jabłuszkiem prażonym z cynamonem (100g) Owoc sezonowy Herbata ziołowa (150ml)
Wtorek 02/07	<u>Zupa mleczna na mleku roślinnym 200ml</u> Pieczywo bezglutenowe (35g) / pasta z zielonego groszku (30g)/ polędwica drobiowa (30g) Warzywa: rzodkiewki (30g), roszonek (5g) Herbata owocowa 150 ml	Szczawiowa 250 ml (2,4)	Ziemniaki (100g)/ kotlecik mielony (80g)/ marchewka z groszkiem(70g) Kompot owocowy (150ml)	Domowe ciasto czekoladowe (mąka bezglutenowa, naturalne kakao, miód) (70g) owoc sezonowy Herbata owocowa (150ml)
Środa 03/07	Pieczywo bezglutenowe (50g) / szyneczka wiejska (30g)/ ser żółty (20g) Warzywa: pomidor (20g), szczypiorek (5g) Herbata owocowa (1,2,3)	Ogórkowa z ziemniakami niezabielana 250 ml (4)	Kasza gryczana (80g)/ pieczeń rzymska w sosie własnym (80g)/ surówka z buraczków i jabłka (70g) Kompot owocowy (150ml)	Domowy kisiel wiśniowy z musem owocowym/ chrupki kukurydziane (150 ml) Herbatka owocowa (150ml)
Czwartek 04/07	Pieczywo bezglutenowe (35g) / pasztet domowy drobiowy (30g)/ Humus (ciecierzyca, sezam, czosnek, oliwa z oliwek) (30g) Warzywa: ogórek kiszony(20g) Herbata żurawinowa 150 ml	Barszczyk ukraiński niezabielany (250 ml) (4)	Domowe pierogi bezglutenowe z truskawkami(180g) Kompot owocowy (150ml)	Kanapki z pieczywa bezglutenowego z szyneczką drobiową (70g)/ marchewka do pochrupania (20g) Herbata żurawinowa (150ml)
Piątek 05/07	<u>Zupa mleczna na mleku roślinnym 200ml</u> Pieczywo bezglutenowe (35g) szyneczka wiejska (30g)/ dżem niskosłodzony Warzywa: rzodkiewki 30g Herbata z cytryną i miodem(150ml)	Kalafiorowa z makaronem niezabielana (250ml) (4)	Ziemniaki (100g)/ Filet z miruny panierowany (80g)/ surówka z kiszonej kapusty z oliwą (70g) Kompot owocowy (150ml) (5)	Ryż z jabłuszkiem prażonym z cynamonem (70g) Herbata z cytryną i miodem(150ml)

DATA	ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
Poniedziałek 08/07	Pieczycwo bezglutenowe (50g) / wędlina drobiowa (30g)/ Warzywa: pomidor (20g), BIO kiełki (5g) Herbata ziołowa 150 ml	Koperkowa z ziemniakami niezabielana (250 ml) (4)	Kasza gryczana (80g) / strogonow z indyka (130g)/ surówka colesław w oliwie (70g) Kompot owocowy (150g)	Pieczycwo kukurydziane z dżemem niskosłodzonym (70ml) / owoc sezonowy Herbata ziołowa (150ml)
Wtorek 09/07	<u>Zupa mleczna na mleku roślinnym 200ml</u> Pieczycwo bezglutenowe (35g) / pasta warzywna (50g)/ szyneczka wiejska (50g) Warzywa: papryka (20g), roszponka (5g) Herbata z miodem i cytryną 150 ml	Ryżanka (250ml) (4)	Ziemniaczki (100g)/ nuggetsy z kurczaka (80g) / surówka z marchwi (70g) Kompot owocowy 150 ml	Domowy kisiel owocowy bezglutenowy (70g) Owoc sezonowy Herbata owocowa (150ml)
Środa 10/07	Pieczycwo bezglutenowe (35g) szynka drobiowa (50g)/ dżem niskosłodzony Herbata owocowa (150ml)	Kalafiorowa z ziemniakami (250 ml) (1,4)	Domowe pierożki bezglutenowe z mięsem z indyka (180g)/ mizeria (70g) Kompot owocowy (150ml) (1,2,3)	Domowe ciasto czekoladowe (mąka bezglutenowa, naturalne kakao, miód) (70g) owoc sezonowy Herbata owocowa (150ml)
Czwartek 11/07	<u>Zupa mleczna na mleku roślinnym 200ml</u> Pieczycwo bezglutenowe (35g) / szyneczka wiejska (50g)/ Warzywa: rzodkiewki (30g), sałata (5g) Herbata ziołowa (150ml)	Pomidorowa z ryżem (250ml) (4)	Ziemniaki (100g)/ kotlecik pożarski (80g)/ kapusta gotowana z koperkiem (70g) Kompot owocowy (150ml)	Wafle ryżowe (65g)/ dżem niskosłodzony (7g)/ Owoc sezonowy Herbatka ziołowa (150ml)
Piątek 12/07	Pieczycwo bezglutenowe (50g)/ szynka wieprzowa(30g) Warzywa: pomidor (20g)/ rukola (5g) Herbata owocowa) (150ml)	Ziemniaczana (250ml) (4)	Risotto z kurczakiem i warzywami (180g) Kompot owocowy (150ml)	Kanapeczki z pieczywa bezglutenowego z szyneczką wiejską (70g)/ ogórek zielony do pochrupiania (20g) Herbata owocowa (150ml)

DATA	ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
Poniedziałek 15/07	Pieczyno bezglutenowe (35g)/ szyneczka z indyka (30g)/ Warzywa: pomidor (20g)/ BIO kiełki (5g) Herbata ziołowa (150ml)	Szczawiowa z ziemniakami (250ml) (4)	Spaghetti bolognese (180g)/ surówka z ogórka kiszzonego (70g) Kompot owocowy 150 ml	Ryż na mleku roślinnym (70g) Owoc sezonowy Herbata ziołowa (150ml)
Wtorek 16/07	<u>Zupa mleczna na mleku roślinnym 200ml</u> Pieczyno bezglutenowe (35g) / szyneczka wiejska (30g) Warzywa: papryka (20g), roszponka (5g) Herbata z miodem i cytryną 150 ml	Jarzynowa z makaronem (250 ml) (4)	Ziemniaki (100g)/ bioderko z kurczaka (70g)/ sałata z rzodkiewkami i oliwą (55g) Kompot owocowy (150ml)	Kanapeczki bezglutenowe z szyneczką (50g) Herbata owocowa (150ml)
Środa 17/07	Pieczyno bezglutenowe (35g) / szyneczka wiejska (30g)/ pasta z fasoli z czosnkiem i suszonymi pomidorami (30g) Warzywa: ogórek kiszony (20g) Herbata owocowa (150ml)	Kapuśniak kaszy jaglanej z ziemniakami (250 ml) (4)	Kasza gryczana (80g)/ pulpecik wieprzowy w sosie pomidorowym 80g)/ surówka z kapusty pekińskiej z sosem vinegrette (70g) Kompot owocowy (150ml)	Kasza jaglana na słodko z musem truskawkowym (150ml)
Czwartek 18/07	<u>Zupa mleczna na mleku roślinnym 200ml</u> Pieczyno bezglutenowe (35g)/ szyneczka drobiowa (50g) Warzywa: ogórek zielony (20g) Herbata owocowa (150ml)	Krupnik tradycyjny z ziemniakami (250 ml) (4)	Ziemniaki (100g)/ gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym (80g) surówka wiosenna (70g) Kompot owocowy (150 ml)	Placki ziemniaczane bezglutenowe (100g) Herbata owocowa (150ml)
Piątek 19/07	Pieczyno bezglutenowe (50g) / Pasta z zielonego groszku (50g)/ polędwica z indyka(30g) Warzywa: pomidor (20g)/ rukola (5g) Herbata owocowa (150ml)	Pomidorowa z ryżem (250ml) (4)	Makaron z sosem mięsno – warzywnym (180g) Kompot owocowy (150ml)	Kanapeczki bezglutenowe z polędwicą drobiową (50g) Owoc sezonowy Herbata owocowa (150ml)

DATA	ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
Poniedziałek 22/07	Pieczyno bełłutenowe (50g)/ szyneczka wiejska (30g)/ pasta z soczewicy i pomidorów suszonych (30g) Warzywa: pomidor (20g)/ Herbata owocowa 150 ml	Jarzynowa z ziemniakami (250ml) (4)	Ryż paraboliczny (100g), pierś z kurczaka w sosie warzywnym (100 g) Kompot owocowy (150g)	Domowy kisiel owocowy (150ml)/ chrupki kukurydziane Herbata owocowa (150ml)
Wtorek 23/07	<u>Płatki jaglane na mleku roślinnym /rodzynki (200 ml)</u> Pieczywo bełłutenowe (35g)szyneczka wiejska (30g)/ Warzywa: papryka (20g), roszponka (5g) Herbata owocowa 150 ml	Botwinka z ziemniakami niezabielany (250 ml) (4)	Ziemniaki (100g)/kotlet mielony wieprzowy (80g)/ mizeria z oliwą (70g) Kompot owocowy (150ml)	Pieczyno kukurydziane z dżemem niskosłodzonym Owoc sezonowy Herbata owocowa (150ml)
Środa 24/07	Pieczyno bełłutenowe (50g/ szynka drobiowa (20g) (2) Warzywa: pomidor (20g)/ szczypiorek (5g) Herbata ziołowa (150ml)	Ogórkowa z ziemniakami niezabielana (250ml) (4)	Kopytka z sosem pomidorowym (180g)/ surówka z marchwi (70g) (2) Kompot owocowy (150ml)	Kanapeczki bełłutenowe z szyneczką wiejską Ogórek świeży do pochrupania Herbata ziołowa (150 ml) (2)
Czwartek 25/07	<u>Kasza orkiszowa na mleku roślinnym (200ml)</u> Pieczywo bełłutenowe (35g) pasztet drobiowy domowy (30g) Warzywa: ogórek małosolny (20g) Herbata owocowa 150 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (250 ml) (4)	Kasza gryczana (90g)/ kolorowy kociołek z wieprzowinką i warzywami (130g), surówka z buraka z jabłkiem (70g) (4) Kompot owocowy (150ml)	Koktajl bananowo – truskawkowy na mleku roślinnym (150ml) / Owoc sezonowy
Piątek 26/07	Pieczyno bełłutenowe (50g)/ dżem niskosłodzony (15g)/ polędwica drobiowa (30g)/ Warzywa: rzodkiewki (30g) Herbata owocowa (150ml)	Jarzynowa ziemniakami (250ml) (4)	Ziemniaki (100g)/ Kotlet z miruny (70g)/ surówka z kapusty kiszanej (70g) Kompot owocowy (150ml) (5)	Domowe ciasto czekoladowe (mąka bełłutenowej, naturalne kakao, miód) (70g) owoc sezonowy Herbata owocowa (150ml) (2)

DATA	ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
Poniedziałek 29/07	Pieczywo bezglutenowe (50g) wędlina drobiowa (30g)/ pasta z groszku zielonego (30g) (2) Warzywa: pomidor (20g)/ Herbata ziołowa (150ml)	Koperkowa z ziemniakami (250ml) (4)	Pierogi z mięsem z indyka bezglutenowe (180g), surówka z kapusty pekińskiej (70ml) Kompot owocowy (150g)	Kanapeczki z pieczywa bezglutenowego z szyneczką wiejską (70g)/ owoc sezonowy Herbata ziołowa (150ml) (2)
Wtorek 30/07	<u>Płatki jaglane na mleku roślinnym/miód (200 ml)</u> Pieczywo mieszane (35g) / szyneczka wiejska (30g)/ Warzywa: papryka (20g) /sałata (5g) Herbata ziołowa (150ml)	Kalafiorowa z makaronem niezabielana (250ml) (2)	Ziemniaki (100g)/sznyceł z kurczaka (90g)/ marchewka z groszkiem na ciepło (70g) Kompot owocowy (150ml)	Domowe ciasto marchewkowe z mąki bezglutenowej (70g) Owoc sezonowy Herbata owocowa (150ml)
Środa 31/07	Pieczywo bezglutenowe (50g) szyneczka wiejska (30g)/ pasta warzywna (20g) Warzywa: ogórek zielony (20g)/ BIO kiełki (5g) (2) Herbata ziołowa (150ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (250 ml) (4)	Makaron spaghetti (80g) z mięsem mielonym, sosem z pomidorów z warzywami (95 g)/ surówka z ogórków kiszonych (70g) Kompot owocowy (150 ml)	Kasza jaglana na mleku roślinnym z rodzinkami (100ml) Owoc sezonowy Herbata ziołowa (150ml)

Poniższa tabela przedstawia najczęściej spotykane alergeny pokarmowe. W celu ułatwienia dla Państwa informacji do każdego alergenu pokarmowego została przypisana cyfra porządkowa, która również została umieszczona w jadłospisie.

Alergeny pokarmowe:

1. Mleko oraz jego przetwory
2. Gluten
3. Jajka i produkty pochodne
4. Seler
5. Ryby i produkty pochodne
6. Soja
- 7.

Wszelkiego rodzaju **wędliny** zgodnie z informacjami od producentów mogą zawierać śladowe ilości : **glutenu, jaj, soi, gorczycy, sezamu.**

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylija, zioła prowansalskie, papryka słodka, pieprz ziołowy, kwas cytrynowy, cukier waniliowy.

Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości:

glutenu, mleka, jaj, soi, selera i gorczycy.

