

DATA	ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
Poniedziałek 03/06	Pieczywo bezglutenowe (50g) / wędlina drobiowa (30g)/ ser żółty (50g) Warzywa: rzodkiewka (20g), kiełki (5g) Herbata ziołowa 150 ml	Koperkowa z ziemniakami 250 ml (4)	Risotto z kurczakiem i warzywami (180g) Kompot owocowy 150 ml (1,2,3)	Kanapeczki z pieczywa bezglutenowe z szyneczką wiejską (70g)/ Owoc sezonowy Herbata ziołowa (150ml)
Wtorek 04/06	<u>Płatki jaglane na mleku roślinnym /miód (200 ml)</u> Pieczywo bezglutenowe (35g) / hummus (ciecierzyca, sezam, czosnek, oliwa z oliwek) (30g)/ szyneczka drobiowa (30g) Warzywa: papryka (20g), roszponka (5g) Herbata z miodem i cytryną 150 ml	Pomidorowa z ryżem niezabielana 250 ml (4)	Ziemniaczki (100g)/ filet z kurczaka grillowany (80g) / młoda kapusta z koperkiem zasmażana (70g) Kompot owocowy 150 ml	Ryż z jabłuszkami prażonym z cynamonem (70g) Owoc sezonowy Herbata owocowa (150ml)
Środa 05/06	Pieczywo bezglutenowe (50g/ szynka drobiowa (30g)/ ketchup/ Warzywa: pomidor (20g), szczypiorek (5g) Herbata ziołowa (150 ml)	Ziemniaczana 250 ml	Kasza gryczana (80 g)/ gulasz z indyka z cukinią i papryką (100g) / surówka colesław z oliwą (70g) Kompot owocowy 150 ml	Ryż na mleku roślinnym na gęsto z sosem truskawkowym (150 ml) Herbata ziołowa (150 ml)
Czwartek 07/06	<u>Owsianka na mleku roślinnym /rodzynki (200 ml)</u> Pieczywo bezglutenowe (35g)/ pasta z soczewicy i pomidorów suszonych (30g)/ polędwica sopocka (30g) Warzywa: ogórek kiszony(20g) Herbata miętowa 150 ml	Jarzynowa z młodych warzyw z ziemniakami (250 ml) (4)	Makaron spaghetti (80g) z mięsem mielonym, sosem pomidorowym ze świeżą bazylią(95 g)/ sałata z rzodkiewkami i oliwą (55g) Kompot owocowy (150 ml)	Pieczywo kukurydziane (65g)/ dżem niskosłodzony (7g)/ Owoc sezonowy Herbatka miętowa (150ml)
Piątek 08/06	Pieczywo bezglutenowe (35g) szyneczka wiejska (30g)/ Warzywa: pomidor (20g), kiełki słonecznika (3g) Herbata z miodem (150 ml)	Ryżanka (250ml) (4)	Ziemniaki (100g)/ Filet z miruny pieczony z ziołami (80g)/ surówka z kiszonej kapusty z oliwą (70g) Kompot owocowy (150ml)	Domowe ciasto marchewkowe na mące bezglutenowej (70g) Owoc sezonowy Herbata owocowa (150ml)

DATA	ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
Poniedziałek 10/06	Kanapeczki z pieczywa bezglutenowego (50g)/ polędwica drobiowa (30g) Warzywa: rzodkiewki 30g Herbata ziołowa (150ml) (1,2,3)	Ogórkowa z ziemniakami (250ml) (4)	Ryż (80g)/ polędwiczki drobiowe w sosie własnym (90g)/ surówka z młodych warzyw (70g) Kompot owocowy (150ml)	Domowe ciasto czekoladowe (mąka bezglutenowa, naturalne kako, miód) (70 g)/ Herbata ziołowa (150ml)
Wtorek 11/06	<u>Kasza jaglana na mleku roślinnym (150ml)</u> Pieczywo bezglutenowe (35g/ szyneczka wiejska (30g)/ Warzywa: papryka (20g) /sałata (5g) Herbata malinowa (150ml) (1,2,3,5)	Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami (250ml) (4)	Domowe pierożki z mięsem z indyka bezglutenowe (180g)/ ogórek świeży (50ml) Kompot owocowy (150ml)	Ryż z jabłuszkami prażonym z cynamonem (70g) Marchewka do pochrupania Herbata malinowa (150ml)
Środa 12/06	Pieczywo bezglutenowe (50g) / pasta z jajka ze szczypiorkiem (30g)/ szyneczka wiejska (20g) Warzywa: pomidor (20g)/ Herbata owocowa (150ml)	Brokułowa z kaszą jaglaną (250ml) (4)	Ziemniaki (100g)/ kotlecik pożarski (80g)/ surówka z marchwi i jabłka (70g) Kompot owocowy (150ml)	Domowe budyń waniliowy na mleku roślinnym (70g) owoc sezonowy Herbata owocowa (150ml)
Czwartek 13/06	<u>Płatki ryżowe na mleku roślinnym (150 ml)/ morele suszone</u> Pieczywo bezglutenowe (35g)/ szyneczka z indyka (30g)/ (1,2,3) Warzywa: ogórek zielony (20g) Herbata owocowa (150ml)	Pomidorowa z makaronem (250ml)	Kasza gryczana (80g)/ klopsiki w sosie własnym (80g)/ surówka colesław (70g) Kompot owocowy (150ml)	Koktajl z mleka roślinnego ze świeżymi truskawkami (150ml) Herbata owocowa (150ml)
Piątek 14/06	Pieczywo bezglutenowe (50g)/ szynka wieprzowa(30g) (1,2,3) Warzywa: pomidor (20g)/ rukola (5g) Herbata owocowa	Botwinka (250 ml) (4)	Makaron ze szpinakiem z czosnkiem (180g) Kompot owocowy (150ml)	Tosty z szynką (70g)/ ogórek do pochrupania (20g) (1,2,3) Herbata owocowa (150ml)

DATA	ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
Poniedziałek 17/06	Pieczywo bezglutenowe (50g) / wędlina drobiowa (30g)/ dżem niskosłodzony (30g) Warzywa: rzodkiewki (20g)/ Herbata owocowa (150ml)	Ziemniaczana (250ml) (4)	Makaron muszelki (80g) / potrawka z kurczaka z papryką i cukinią (100g)/ surówka wiosenna (70g) Kompot owocowy (150g)	Domowe ciasto zebra na mące bezglutenowej (70g) Owoc sezonowy Herbata owocowa (150ml)
Wtorek 18/06	<u>Kasza orkiszowa na mleku roślinnym /miód (200 ml)</u> Pieczywo bezglutenowe (35g) / szynka wiejska (40g)/ Warzywa: papryka (20g), sałata (5g) Herbata owocowa 150 ml	Koperkowa (250ml)	Ziemniaki (100g)/ kotlet mielony (80g)/ marchewka z groszkiem (70g) Kompot owocowy (150ml)	Koktajl bananowo – truskawkowy na bazie mleka roślinnego (150ml) / Owoc sezonowy Herbata owocowa (150ml)
Środa 19/06	Pieczywo bezglutenowe (50g) / pasta z jajek ze szczypiorkiem (50g)/ szyneczka drobiowa (30g) Warzywa: ogórek kiszony (20g) Herbata ziołowa 150 ml	Krupnik tradycyjny z ziemniakami (250 ml) (2,4)	Pierogi ze szpinakiem (180g)/ surówka z ogórków małosolnych (70g) Kompot owocowy (150ml)	Kanapeczki z pieczywa bezglutenowego z szyneczką wiejską (70g)/ Owoc sezonowy Herbata ziołowa (150ml)

DATA	ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
Poniedziałek 24/06	Pieczyno bezglutenowe (50g) / szyneczka z indyka (30g)/ Warzywa: pomidor (20g)/ sałata (5g) Herbata ziołowa	Kalafiorowa z ziemniakami (250ml) (4)	Makaron z warzywami (180g) / ogórek kiszony (70ml) (1,2,3) Kompot owocowy (150g)	Kanapeczki z pieczywa bezglutenowego z szyneczką wiejską (70g)/ Owoc sezonowy Herbata ziołowa (150ml)
Wtorek 25/06	<u>Zacierki na mleku roślinnym /rodzynki (200 ml)</u> Pieczyno bezglutenowe (35g)/ szyneczka wiejska (30g)/ Warzywa: papryka (20g), roszponka (5g) Herbata owocowa 150 ml	Szczawiowa z jajkiem i ziemniakami (250ml) (1,3)	Kasza gryczana (80g)/ gulasz wieprzowy z warzywami (100g)/ surówka colesław z oliwą (70g) Kompot owocowy (150ml)	Domowe ciasto marchewkowe na mące bezglutenowej (70g) owoc sezonowy Herbata owocowa (150ml)
Środa 26/06	Pieczyno bezglutenowe (50g)/ parówki z szynki (30g), / dżem niskosłodzony Warzywa: ogórek zielony (20g) Herbata owocowa 150 ml	Jarzynowa z młodych warzyw z makaronem (250 ml) (4)	Ziemniaki (100g) /gołąbek z mięsem i ryżem (80g) w sosie pomidorowym (20g) Kompot owocowy (150ml)	Ryż z jabłuszkami prażonym z cynamonem (100ml)/ Owoc sezonowy Herbata owocowa (150ml)
Czwartek 27/06	<u>Kasza jaglana na mleku roślinnym (200 ml)</u> Pieczyno bezglutenowe (35g)/ pasztecik drobiowy domowy (30g)/ Warzywa: rzodkiewki (20g), roszponka (5g) Herbata owocowa 150 ml	Botwinka z ziemniakami (250ml) (4)	Ryż (80g)/ eskalopki z indyka w sosie własnym (100g)/ kalafior z bułką tartą i masełkiem (70g) Kompot owocowy (150ml)	Placuszki ziemniaczane bezglutenowe (100g) Owoc sezonowy Herbata owocowa (150ml) (1,2,3)
Piątek 28/06	Pieczyno bezglutenowe (50g) / pasta z tuńczyka z jajkiem i szczypiorkiem (50g)/ Warzywa: papryka (20g) (1,2,3) Herbata owocowa (150 ml)	Ogórkowa (250ml) (4)	Ziemniaki (100g)/ kotlet z miruny (80g)/ surówka z białej kapusty z ogórkami i marchewką (70g) Kompot owocowy (150ml) (5)	Domowe ciasto czekoladowe na mące bezglutenowej (70g) Owoc sezonowy Herbata owocowa (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

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, bazylia, zioła prowansalskie, papryka słodka, pieprz ziołowy, kwasek cytrynowy, cukier waniliowy.

Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości:

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