

DATA	ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
<b>Czwartek</b> <b>01/08</b>	<u>Zacierki na mleku roślinnym/miód (200 ml)</u> Pieczywo bezglutenowe (35g) / szyneczka wiejska (30g)/ (2) Warzywa: rzodkiewki (10g), sałata (5g) Herbata owocowa 150 ml	Pomidorowa z makaronem niezabielana (250 ml)	Ziemniaki (100g)/ kotlet mielony (80g)/ surówka z marchewki i jabłka (70g) Kompot owocowy (150ml)	Bezmleczne ciasto zebra (70g) Herbata owocowa (150ml)
<b>Piątek</b> <b>02/08</b>	Pieczywo bezglutenowe (50g)/ polędwica drobiowa (30g), dżem niskosłodzony (5g) Warzywa: papryka (10g) 1,2,3) Herbata owocowa (150ml) (1,2,3)	Ogórkowa ziemniakami niezabielana (250 ml) (4)	Makaron świderki (100g) z potrawką z kurczaka z warzywami (80g) (2) Kompot owocowy (150ml)	Kanapeczki z pieczywa bezglutenowego z szynką wiejską (50g), owoc sezonowy Herbata owocowa (150ml)

DATA	ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b>  <b>05/08</b>	Pieczyno bezglutenowe (50g) / szyneczka wieprzowa (30g)/ powidła śliwkowe (5g)  Herbata ziołowa (150 ml)	Jarzynowa z ziemniakami niezabielana  250 ml  (4)	Spaghetti z mięsem z sosem pomidorowym ze świeżą bazylią (180g)/ ogórek kwaszony (70g)  Kompot owocowy (150ml)	Domowy budyń waniliowy na mleku roślinnym (150ml)/ owoc sezonowy  Herbata ziołowa (150ml)
<b>Wtorek</b>  <b>06/08</b>	<u>Kasza jaglana na mleku roślinnym (200 ml)</u>  Pieczywo bezglutenowe (35g)/ szyneczka wiejska (30g)  Warzywa: pomidor (10g), roszonek (5g)  Herbata z owocowa 150 ml	Ryżanka (250ml)  (4)	Domowe pierożki z mięsem z indyka (180g) / surówka z kapusty pekińskiej (70g)  Kompot owocowy 150 ml	Domowe ciasto zebra bezmleczne (70g)  owoc sezonowy  Herbata owocowa (150ml)
<b>Środa</b>  <b>07/08</b>	Pieczyno bezglutenowe (50g)/ szyneczka (30g)  Warzywa: ogórek kiszony (10g)  Herbata owocowa (150 ml)	Ziemniaczana z natką z pietruszki (250ml) (4)	Kasza gryczana (80g) / gulasz wieprzowy w warzywach (130g)/ surówka z marchwi i jabłka (70g)  Kompot owocowy (150g)	Domowy kisiel owocowy (150ml)  Herbata owocowa (150ml)
<b>Czwartek</b>  <b>08/08</b>	<u>Płatki jaglane na mleku roślinnym / rodzynki (200 ml)</u>  Pieczywo bezglutenowe (35g) polędwica sopočka (30g)/  Warzywa: rzodkiewki (10g)  Herbata rumiankowa 150 ml	Brokułowa z kaszą jaglaną 250 ml (4)	Ryż paraboliczny (100g)/ pulpeciki drobiowe w sosie z warzywami (80g) / surówka warzywna (70g)  Kompot owocowy 150 ml (4)	Wafle kukurydziane z dżemem niskosłodzonym (70g)  Owoc sezonowy  Herbata rumiankowa (150ml)
<b>Piątek</b>  <b>09/08</b>	Kanapeczki z pieczywa bezglutenowego (50g)/ pasta z zielonego groszku (50g) / szynka wieprzowa (30g)  Warzywa: pomidor (20g), sałata (5g)  Kakao (mleko/ kakao naturalne/ miód) (150ml)	Barszczyk ukraiński  (250 ml)  (4)	Kopytka bezglutenowe z sosem warzywnym (180g)  Kompot owocowy (150ml)	Kanapki bezglutenowe z szyneczką drobiową (40g)/ marchewka do pochrupania (20g)  Herbata żurawinowa (150ml)

DATA	ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b> <b>12/08</b>	Pieczyno bezglutenowe (50g)/ polędwica sopocka (30g)/ pasta z ciecierzycy (30g) Warzywa: papryka (20g)/ rukola (5g) Herbata owocowa (150ml)	Kalafiorowa z ziemniakami niezabielana (250 ml)  (4)	Ryż (80g)/ pulpety z mięsa mieszanego w sosie koperkowym (90g)/ mizeria w sosie vinegrette (70g)  Kompot owocowy (150ml)	Pudding z kaszy jaglanej na słodko (150ml) Owoc sezonowy Herbata owocowa (150ml)
<b>Wtorek</b> <b>13/08</b>	<u>Kasza orkiszowa na mleku roślinnym / rodzynki (200 ml)</u> Pieczyno bezglutenowe (35g) / szyneczka wieprzowa (30g) Warzywa: ogórek zielony (20g), sałata (5g) Herbata miętowa 150 ml	Pomidorowa z ryżem niezabielana (250ml)  (4)	Ziemniaczki (100g)/ kotlecik pożarski (80g) / buraczki na ciepło (70g)  Kompot owocowy 150 ml	Domowe ciasto zebra bezmleczne (70g) Owoc sezonowy Herbata owocowa (150ml)
<b>Środa</b> <b>14/08</b>	Pieczyno bezglutenowe (50g)/ domowy pasztecik drobiowy (30g) Warzywa: ogórek kwaszony (10g) Herbata owocowa 150 ml	Kapuśniak z ziemniakami (250 ml)  (4)	Makaron świderki (100 g)/ z potrawką z kurczaka z cukinią (100g)  Kompot owocowy (150 ml)	Kanapki z pieczywa bezglutenowego z szyneczką drobiową (70g)/ owoc sezonowy Herbata ziołowa (150ml)
<b>DATA</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ZUPA</b>	<b>II DANIE</b>	<b>PODWIECZOREK</b>

<b>Poniedziałek</b>  <b>19/08</b>	Pieczywo bezglutenowe (50g) z szyneczka wiejska (30g)/  Warzywa: pomidor (20g)/  Herbata owocowa (150ml)	Ziemniaczana (250ml)	Makaron spaghetti z sosem pomidorowym ze świeżą bazylią (180g)/ ogórek kwaszony (70g)  Kompot owocowy (150ml)	Serek sojowy waniliowy (100ml)/ krążki ryżowe (25g)  Herbata ziołowa (150ml)
<b>Wtorek</b>  <b>20/08</b>	<u>Kasza jaglana na mleku roślinnym (200 ml)</u>  Pieczywo bezglutenowe (35g) szynka wiejska(30g)  Warzywa: papryka (20g), roszonek (5g) Herbata cytrynowa 150 ml	Jarzynowa z makaronem niezabielana (250 ml)  (4)	Ziemniaki (100g)/ kotlecik mielony (80g)/ marchewka na ciepło (70g)  Kompot owocowy (150ml)	Domowe ciasto zebra bezmleczne (70g)  Herbata owocowa (150ml)
<b>Środa</b>  <b>21/08</b>	Pieczywo bezglutenowe (50g)/ Humus (ciecierzyca, sezam, czosnek, oliwa z oliwek (30g)/południca sopocka (20g)  Warzywa: pomidor (20g)/ sałata (5g)  Herbata z cytryną (150ml)	Koperkowa z ziemniakami (250 ml)  (4)	Kasza gryczana (100g)/ pulpety drobiowe w sosie pomidorowym (80g)/ surówka wielowarzywna w sosie vinegrette (70g)  Kompot owocowy (150ml)	Wafle ryżowe z dżemem niskosłodzonym (50g) Owoc sezonowy Herbata z cytryną (150ml)
<b>Czwartek</b>  <b>22/08</b>	<u>Ryż na mleku na mleku roślinnym/ (200 ml)</u>  Pieczywo bezglutenowe (35g)/ pasztet domowy drobiowy (30g)/  Warzywa: ogórek kwaszony (20g)  Herbata żurawinowa 150 ml	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami (250 ml)  (4)	Ziemniaki (130g)/ bioderko z kurczaka pieczone (80g)/ surówka z buraczków czerwonych z jabłkiem (70g)  Kompot owocowy (150ml/ )	Domowy kisiel wiśniowy (70g)  Owoc sezonowy Herbata żurawinowa (150ml)
<b>Piątek</b>  <b>23/08</b>	Pieczywo bezglutenowe (50g) / szynka wieprzowa(30g) (2)  Warzywa: pomidor (20g)/  Herbata miętowa (150ml)	Ogórkowa z ziemniakami (250ml) (4)	Pierogi ze szpinakiem (190g)/ surówka z marchwi na słodko (70g)  Kompot owocowy (150ml)	Kanapki bezglutenowe z szyneczką (50g)  Owoc sezonowy Herbatka miętowa (150ml)

DATA	ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
------	-----------	------	----------	--------------

<b>Poniedziałek</b> <b>26/08</b>	Pieczyno bezglutenowe (50g)/ polędwica drobiowa (30g)/ pasta z soczewicy i pomidorów suszonych (30g)  Warzywa: ogórek małosolny (20g)/  Herbata owocowa (150ml)	Z fasolki szparagowej z ziemniakami 250 ml (4)	Makaron świderki (100g) gulasz wieprzowy z warzywami (95 g)/ sałata z rzodkiewkami (55g)  Kompot owocowy (150 ml)	Pudding ryżowy na mleku roślinnym na gęsto z sosem truskawkowym (150 ml)  Herbata owocowa (150 ml)
<b>Wtorek</b> <b>27/08</b>	<u>Płatki ryżowe na mleku roślinnym /rodzynki (200 ml)</u>  Pieczyno bezglutenowe (35g) / szyneczka wiejska (30g)  Warzywa: pomidor (20g), roszponka (5g)  Herbata owocowa (150 ml)	Pomidorowa z ryżem niezabielana (250ml)  (4)	Ziemniaki (100g)/ polędwiczki drobiowe panierowane (85g)/ marchewka z groszkiem (70g)  Kompot owocowy (150ml)	Domowe ciasto zebra bezmleczne (70g) Owoc sezonowy  Herbata owocowa (150ml)
<b>Środa</b> <b>28/08</b>	Pieczyno bezglutenowe (50g) szynka wieprzowa (30g)  Warzywa: rzodkiewki (20g)/  Herbata ziołowa (150 ml)	Szczawiowa z ziemniakami (250ml)  (4)	Risotto z kurczakiem i warzywami (180 g)  Kompot owocowy (150ml) (4)	Kanapki z pieczywa bezglutenowego z szynką i pomidorem (70g)/ Herbata ziołowa (150ml)
<b>Czwartek</b> <b>29/08</b>	<u>Płatki jaglane na mleku roślinnym (150 ml)</u>  Pieczyno bezglutenowe (35g) / polędwica sopočka (50g)  Warzywa: pomidor (20g)/ rukola (5g)  Herbata żurawinowa (150ml)	Jarzynowa (250 ml)  (4)	Kasza gryczana (100g)/ pulpecik wieprzowy w sosie koperkowym (80g)/ surówka z kapusty pekińskiej (70g)  Kompot owocowy (150ml)	Domowy kisiel owocowy (100g)  Owoc sezonowy Herbata żurawinowa (150ml)
<b>Piątek</b> <b>30/08</b>	Pieczyno bezglutenowe (50g) /szynka wieprzowa (30g)  Herbata owocowa (150ml)	Barszczyk czerwony niezabielany (250ml)  (4)	Ziemniaki (100g), Filet z miruny (80g), surówka z kapusty kiszanej (70g)  Kompot owocowy 150 ml (5)	Koktajl bananowo – truskawkowy na mleku roślinnym (150ml) / chrupki kukurydziane  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, kwas cytrynowy, cukier waniliowy.

**Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości:**

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