

			8	WEGETARIAŃSKA/ BEZ RYBY	BEZMLECZNA	BEZGLUTENOWA
poniedziałek	śniadanie 300 kcal	Pieczyno pełnoziarniste (1) 73g, kiełbasa krakowska parzona 10g, pasztet (1, 3, 6, 9) 5g, warzywa 30g		ser żółty, hummus	kiełbasa, pasztet, hummus	pieczywo bezglutenowe, ser żółty, kiełbasa, pasztet b/g lub hummus
	obiad 450 kcal	Zupa (9) ogórkowa 250ml Makaron (1) w sosie serowo (7)-ziołowym 160g, kapusta pekińska z papryką i kukurydzą 50g		Ogórkowa; Makaron w sosie serowo-ziołowym, surówka	Ogórkowa; Makaron w sosie napoli, surówka	Ogórkowa; Makaron bezglutenowy w sosie napoli, surówka
	podwieczorek 250 kcal	Herbatniki (1,7) 15g, smoothie jogurtowo (7)-truskawkowe 200ml			smoothei z jogurtu wegańskiego; wafle kukurydziane	wafle kukurydziane
wtorek	śniadanie 300 kcal	Mix płatków (1) na mleku (7) 220ml, chleb baltonowski (1) 27g, polędwica sopocka (6, *) 5g, ser żółty (7) 5g, warzywa 30g		serek kanapkowy, ser żółty	płatki pełnoziarniste na napoju roślinnym, szynka wiejska	płatki bezglutenowe, pieczywo bezglutenowe
	obiad 450 kcal	Barszczyk (9) czerwony z ziemniakami 250ml Pulpety (1, 3, 9) w sosie pieczarkowym 100g, ryż 70g, surówka Colesław 50g		barszczyk; pulpet z farszem soczewicowym, sos pieczarkowy, ziemniaki	barszczyk; pulpet, sos pieczarkowy, ziemniaki	barszczyk; pulpet dodatki bezglutenowe, sos pieczarkowy, ziemniaki
	podwieczorek 250 kcal	Ciasto drożdżowe (1, 3, 7) 50g, owoc 60g			ciasto wegańskie bez jajek i mleka	ciasto bezglutenowe wegańskie bez jajek i mleka;
środa	śniadanie 300 kcal	Chlebek żytni (1) 45g z pastą rybną (ryba wędzona (4), serek kanapkowy (7), szczypiorek) 20g, wędlinka drobiową (6, 9) 15g, warzywa 30g		pasta twarogowa ze szczypiorkiem, żółty ser	pasta warzywna z suszonych pomidorów i ciecierzycy, margaryna, wędlina	pieczywo bezglutenowe
	obiad 450 kcal	Zupa (9) jesienna 250ml Kluski śląskie (3) z gulaszem wieprzowym 160g, surówka z ogórka kiszzonego 60g		Zupa jesienna, Kluski śląskie w sosie warzywnym z cieciorą, surówka	Zupa jesienna, Kluski śląskie z gulaszem, surówka	Zupa jesienna, Kluski śląskie z gulaszem, surówka
	podwieczorek 250 kcal	Gofry (1,3,7) jabłuszkowe 80g, owoc 60g			gofry bezmleczne	gofry bezglutenowe
czwartek	śniadanie 300 kcal	Tosty (1) z serem mozzarella (7) i szynką (6) 70 g, ketchup (9) 20g, warzywa 30g		tosty z serem mozzarella	tosty z wędliną	pieczywo bezglutenowe
	obiad 450 kcal	Zupa (9) grochowa 250m Podudzie z kurczaka pieczone z tymiankiem 60g, ziemniaki 100g, surówka z buraczków 60g		Zupa grochowa Nuggetsy sojowe, ziemniaki, surówka	Zupa grochowa Kurczak pieczony, ziemniaki, surówka	Zupa grochowa Kurczak pieczony, ziemniaki, surówka
	podwieczorek 250 kcal	Pudding (7) czekoladowy z nasionami chia 200ml, podplomyki (1), owoc 50g			pudding na mleku roślinnym	wafle ryżowe
piątek	śniadanie 300 kcal	Pieczyno pytlowe (1) 65g z pastą jajeczną (3, 7, 10) z koperkiem 45, ser żółty (7) 20g, warzywa 30g			jajecznica, pasta warzywna	pieczywo bezglutenowe
	obiad 450 kcal	Zupa (9) pomidorowa z makaronem (1) 250ml Ryba panierowana (1, 3, 4) 60g, ziemniaki puree 100g, parowana fasolka szparagowa 60g		Zupa pomidorowa Kotlet z marchewki i soczewicy, ziemniaki, fasolka	Zupa pomidorowa Ryba panierowana, ziemniaki, fasolka	Zupa pomidorowa Ryba panierowana bułką bezglutenową, ziemniaki, fasolka
	podwieczorek 250 kcal	Buleczka wrocławska (1) 30g, naturalny serek homogenizowany (7) 60g z owocami 15g			buleczka wrocławska z konfiturą	pieczywo bezglutenowe