

poniedziałek

Śniadanie

Dżem owocowy | Pieczywo – bułka paryska | Mąsto
Kawa zbożowa Inka na mleku | Świeże jabłko
Zawiera alergeny: 1, 3, 7, 11

Obiad

Zupa wielowarzywna z czerwoną soczewicą, zabieleną jogurtem naturalnym | Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem mozzarella
Kompot wieloowocowy
Zawiera alergeny: 1, 3, 6, 7, 9, 11

Podwieczorek

Jogurt bananowy naturalny z wafelkami ryżowymi
Zawiera alergeny: 5, 7, 8

alergeny

1

gluten

2

skorupiaki

3

jaja

4

ryby

5

orzeszki ziemne

6

soja

7

laktoza

8

orzechy

9

seler

10

gorczyca

11

nasiona sezamu

12

dwutlenek siarki i siarczany

13

lubin

wtorek

Śniadanie

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem | Pieczywo – pełnoziarniste | Mąsto | Słupki papryki czerwonej
Herbata owocowa | Kaszka manna na mleku z domowym musem truskawkowym
Zawiera alergeny: 1, 3, 5, 7, 11

Obiad

Zupa kalafiorowa na bulionie warzywnym z ziemniakami i koperkiem | Klopsiki drobiowe pieczone w piecu w sosie pomidorowym | Kasza jęczmienna | Surówka z kapusty pekińskiej z dipem jogurtowo-ziółowym
Lemoniada owocowa
Zawiera alergeny: 1, 3, 5, 6, 7, 9, 11

Podwieczorek

Kisiel owocowy domowy z wafelkami ryżowymi
Zawiera alergeny: 5, 8

środa

Śniadanie

Szynka | Pieczywo – graham | Mąsto | Pomidor/Sałata
Bawarka | Mandarynka / Częstki gruszki
Zawiera alergeny: 1, 3, 5, 6, 7, 11

Obiad

Barszcz czerwony zabieleny jogurtem naturalnym z półką jajka | Wegańskie kaszotto z pęczaku z warzywami i ciecierzycą
Woda z miętą i cytryną
Zawiera alergeny: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11

Podwieczorek

Domowe ciasto biszkoptowe z owocami o obniżonej zawartości cukru
Zawiera alergeny: 1, 3, 7

czwartek

Śniadanie

Naturalny twarożek ze szczypiorkiem | Pieczywo – wieloziarniste | Mąsto | Rzodkiewka/Ogórek świeży
Kakao naturalne na mleku | Owsianka owocowa na mleku z częstkami banana
Zawiera alergeny: 1, 3, 5, 7, 8, 11

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną jogurtem naturalnym | Tradycyjny kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjno-parowym | Purée ziemniaczane z mlekiem | Duszone buraczki czerwone
Woda z pomarańczą
Zawiera alergeny: 1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11

Podwieczorek

Koktajl bananowo-marchewkowy na maśle/jogurcie
Zawiera alergeny: 7

piątek

Śniadanie

Ser żółty | Pieczywo – graham | Mąsto | Ogórek kiszony
Herbata z cytryną | Świeże owoce cząstkowe (jabłko / melon)
Zawiera alergeny: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11

Obiad

Krupnik na bulionie warzywnym z kaszą jęczmienną i ziemniakami | Ryba pieczona w piecu konwekcyjnym (filet z miruny z ziołami i cytryną) | Risotto warzywne z groszkiem i marchewką
Lemoniada
Zawiera alergeny: 1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11

Podwieczorek

Butka chatka z delikatnym twarożkiem owocowym
Zawiera alergeny: 1, 3, 5, 7

poniedziałek

Śniadanie

Dżem owocowy | Pieczywo – bezglutenowe | Masto
Kawa bezglutenowa na mleku | Jabłko
Zawiera alergeny: 3, 5, 7

Obiad

Zupa wielowarzywna z czerwoną soczewicą, zabelana jogurtem naturalnym | Makaron bezglutenowy kukurydziano-ryżowy ze szpinakiem i serem mozzarella
Kompot wieloowocowy
Zawiera alergeny: 3, 5, 7, 11

Podwieczorek

Jogurt bananowy naturalny z certyfikowanymi wafelkami ryżowymi bezglutenowymi
Zawiera alergeny: 5, 7

wtorek

Śniadanie

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem | Pieczywo – bezglutenowe | Masto | Stupki papryki czerwonej
Herbata owocowa | Kaszka kukurydziana na mleku z domowym musiem truskawkowym
Zawiera alergeny: 3, 5, 7, 8

Obiad

Zupa kalafiorowa na bulionie warzywnym z ziemniakami i koperkiem | Klopsiki drobiowe pieczone z bułką tartą bezglutenową w sosie pomidorowym | Kasza jaglana | Surówka z kapusty pekińskiej z dipem jogurtowo-ziółowym

Lemoniada owocowa

Zawiera alergeny: 5, 6, 7, 9, 10, 11

Podwieczorek

Kisiel owocowy domowy b/c z wafelkami ryżowymi bezglutenowym
Zawiera alergeny: 5

środa

Śniadanie

Szynka z indyka | Pieczywo – bezglutenowe | Masto | Pomidor/Sałata
Bawarka | Mandarynka /częstki gruszek
Zawiera alergeny: 3, 6, 7, 11

Obiad

Barszcz czerwony czysty na bulionie warzywnym, zabelany jogurtem z potówką jajka | Wegańskie kaszotto gryczano-jaglana z warzywami i ciecierzycą
Woda z miętą i cytryną
Zawiera alergeny: 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11

Podwieczorek

Domowe ciasto bezglutenowe z owocami (na mąkach naturalnie bezglutenowych) o obniżonej zawartości cukru
Zawiera alergeny: 3, 5

czwartek

Śniadanie

Naturalny twarożek ze szczypiorkiem | Pieczywo – bezglutenowe | Masto | Rzodkiewka/Ogórek
Kakao naturalne na mleku | Owsianka bezglutenowa z certyfikowanych płatków owsianych na mleku z bananem
Zawiera alergeny: 3, 5, 7, 8

Obiad

Zupa pomidorowa z bezglutenowym makaronem kukurydzianym, zabelana jogurtem naturalnym | Kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjnym z bułką tartą bezglutenową | Purée ziemniaczane z mlekiem | Duszone buraczki czerwone
Woda z pomarańczą
Zawiera alergeny: 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11

Podwieczorek

Koktajl bananowo-marchewkowy na maśle/jogurcie
Zawiera alergeny: 7

piątek

Śniadanie

Ser żółty | Pieczywo – bezglutenowe | Masto | Ogórek kiszony
Herbata z cytryną | Świeże owoce cząstkowe (jabłko / melon)
Zawiera alergeny: 3, 5, 7, 11

Obiad

Krupnik bezglutenowy z kaszą jaglaną i ziemniakami na bulionie warzywnym | Ryba pieczona w piecu (filet z miruny z ziołami i cytryną) | Risotto warzywne z groszkiem i marchewką
Lemoniada
Zawiera alergeny: 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11

Podwieczorek

Drożdżówka bezglutenowa z twarożkiem owocowym
Zawiera alergeny: 3, 7

alergeny

1

gluten

2

skorupiaki

3

jaja

4

ryby

5

orzeszki ziemne

6

soja

7

laktoza

8

orzechy

9

seler

10

gorczyca

11

nasiona sezamu

12

dwutlenek siarki i siarczany

13

lubin

poniedziałek

Śniadanie

Dżem owocowy | Pieczywo – bułka paryska | Masto roślinne
Kawa zbożowa Inka na napoju owsianym z wapniem | Jabłko
Zawiera alerdeny:1,5,8,11

Obiad

Zupa wielowarzywna z czerwoną soczewicą, zabelana kremem owsianym | Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem, czosnkiem i tofu naturalnym (zamiast mozzarelli)
Kompot wieloowocowy
Zawiera alerdeny:1,5,6,9,11

Podwieczorek

Deser bananowy na bazie naturalnego jogurtu owsianego z wafelkami ryżowymi
Zawiera alerdeny:5,7

wtorek

Śniadanie

Domowa pasta z ciecierzycy ze szczypiorkiem | Pieczywo – pełnoziarniste | Masto roślinne | Słupki papryki
Herbata owocowa | Kaszka manna na napoju owsianym z wapniem z musem truskawkowym
Zawiera alerdeny:1,5,8,11

Obiad

Zupa kalafiorowa na bulionie warzywnym z ziemniakami i koperkiem, zabelana kremem owsianym | Pieczone klopsiki drobiowe bez jajka (spajane kleikiem z siemienia lnianego) w sosie pomidorowym | Kasza jęczmienna | Surówka z kapusty pekińskiej z sosem vinaigrette ziołowym
Lemoniada owocowa
Zawiera alerdeny:1,5,6,9,10,11

Podwieczorek

Kisiel owocowy domowy b/c z wafelkami ryżowymi
Zawiera alerdeny:5

środa

Śniadanie

Szynka z indyka | Pieczywo – graham | Masto roślinne | Pomidor/Sałata
Herbata z cytryną | Mandarynka/cząstki gruszki
Zawiera alerdeny:1,5,8,11

Obiad

Barszcz czerwony czysty na bulionie warzywnym z pieczonymi kostkami ziemniaków | Wegańskie kaszotto z pęczaku z warzywami i ciecierzycą
Woda z miętą i cytryną
Zawiera alerdeny:1,6,7,9,10,11

Podwieczorek

Domowe ciasto drożdżowe bez jajek i mleka z kruszonką owsianą i owocami
Zawiera alerdeny:1,5

czwartek

Śniadanie

Domowa pasta z białej fasoli z koperkiem | Pieczywo – wieloziarniste | Masto roślinne | Rzodkiewka/Ogórek
Kakao na napoju owsianym | Owsianka owocowa na napoju owsianym z wapniem z częstkami banana
Zawiera alerdeny:1,5,6,8,11

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana kremem owsianym | Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy bez jajka (pieczony w piecu konwekcyjnym) | Purée ziemniaczane z oliwą z oliwek | Duszone buraczki czerwone
Woda z pomarańczą
Zawiera alerdeny:1,5,6,9,10,11

Podwieczorek

Koktajl bananowo-marchewkowy na napoju owsianym

piątek

Śniadanie

Plastry wegańskie (bezmleczne z wapniem) | Pieczywo – graham | Masto roślinne | Ogórek kiszony
Herbata z cytryną | Świeże owoce cząstkowe (jabłko/melon)
Zawiera alerdeny:1,5,11

Obiad

Ryba pieczona w piecu (filet z miruny z ziołami i cytryną | Pulpety rybne z dorsza na parze z brokitem (wiązane kleikiem lnianym i kaszą manną, bez jaj) | Risotto warzywnie z groszkiem i marchewką na oliwie z oliwek
Lemoniada
Zawiera alerdeny:1,4,5,6,9,10,11

Podwieczorek

Bułka drożdżowa bezmleczna i bezjajeczna z musiem owocowym
Zawiera alerdeny:3,5

alerdeny

1

gluten

2

skorupiaki

3

jaja

4

ryby

5

orzeszki ziemne

6

soja

7

laktoza

8

orzechy

9

seler

10

gorczyca

11

nasiona sezamu

12

dwutlenek siarki i siarczany

13

lubin

poniedziałek

Śniadanie

Pasta twarogowa z awokado (guacamole) | Pieczywo – orkiszowe | Masto | Plasterki pomidora
Kawa zbożowa Inka na mleku | Świeże owoce cząstkowe (gruszka / banan)
Zawiera alergeny:1,5,6,7,8,11

Obiad

Zupa koperkowa na bulionie warzywnym z kaszą kuskus, zabelana jogurtem naturalnym | Ryż gotowany na mleku z domowym sosem truskawkowo jogurtowym
Kompot wieloowocowy
Zawiera alergeny:1,5,6,7,9,11

Podwieczorek

Domowy budyń czekoladowo-owsiany na mleku (stodzony wyłącznie bananem)
Zawiera alergeny:1,5,7

alergeny

1

gluten

2

skorupiaki

3

jaja

4

ryby

5

orzeszki
ziemne

6

soja

7

laktoza

8

orzechy

9

seler

10

gorczyca

11

nasiona
sezamu

12

dwutlenek
siarki i
siarczany

13

lubin

wtorek

Śniadanie

Szynka żywiecka | Pieczywo – wieloziarniste | Masto | Świeży ogórek i sałata
Herbata owocowa | Płatki kukurydziane na mleku
Zawiera alergeny:1,5,6,7,8,11

Obiad

Zupa kartoflanka z bogatą włoszczyzną, zabelana jogurtem naturalnym | Duszone kawałki szynki wieprzowej z warzywami w sosie własnym | Mix kasz z bulgurem | Surówka z tartej marchwi z cząstkami świeżego ananasa
Woda z miętą i cytryną
Zawiera alergeny:1,5,6,7,9,10,11

Podwieczorek

Mix świeżych, krojonych owoców sezonowych

środa

Śniadanie

Hummus | Pieczywo – jasne orkiszowe | Masto | Chrupiące słupki papryki czerwonej
Herbatka rumiankowa | Zupa mleczna z drobnym makaronem orkiszowym i musem owocowym
Zawiera alergeny:1,3,5,7,8,11

Obiad

Zupa ogórkowa na bulionie warzywnym z ziemniakami i koperkiem, zabelana jogurtem naturalnym | Wegańskie gołąbki bez zawijania z soczewicą czerwoną, brązowym ryżem i kapustą w sosie pomidorowym
Woda z miętą i cytryną
Zawiera alergeny:1,6,7,9,10,11

Podwieczorek

Świeże chrupiące warzywa w słupkach (marchewka, kalarepa, ogórek)

czwartek

Śniadanie

Ser żółty | Pieczywo – z pestkami dyni | Masto | Słupki ogórka kiszzonego
Herbata z cytryną | Owoce sezonowe (cząstki jabłek i śliwek)
Zawiera alergeny:1,5,6,7,8,11

Obiad

Barszcz biały na wywarze jarzynowym z jajkiem gotowanym, zabelany jogurtem naturalnym | Pieczony w piecu konwekcyjnym kotlecik drobiowy poarski w delikatnym sosie śmietanowo-marchewkowym | Kasza bulgur | Bukiet warzyw na parze (brokuł, marchewka)
Kompot wieloowocowy
Zawiera alergeny:1,3,5,6,7,9,10,11

Podwieczorek

Smoothie owocowo-szpinakowe (jabłko, banan, szpinak) + chrupki kukurydziane

piątek

Śniadanie

Domowy twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką | Pieczywo – wieloziarniste | Masto | Pomidor
Herbata | Kasza manna na mleku z domowym musem śliwkowym
Zawiera alergeny:1,3,5,7,11

Obiad

Zupa rybna na bulionie warzywnym z ryżem basmati i świeżą natką pietruszki | Pierogi ruskie z farszem ziemniaczano-twarogowym | Surówka z marchewki i brzoskwini z sosem jogurtowym
Lemoniada
Zawiera alergeny:1,4,5,6,7,9,10,11

Podwieczorek

Domowe ciasteczka bananowo-owsiane (stodzone bananem)
Zawiera alergeny:1,3,5,7

poniedziałek

Śniadanie

Pasta twarogowa z awokado (guacamole) | Pieczywo – bezglutenowe | Masło | Plasterki pomidora
Kawa z prażonej cykorii na mleku | Świeże owoce cząstkowe (gruszka / banan)
Zawiera alergeny: 5, 7, 8, 11

Obiad

Zupa koperkowa na bulionie warzywnym z ryżem, zabelana jogurtem naturalnym | Ryż gotowany na mleku z domowym sosem truskawkowo-jogurtowym
Kompot wieloowocowy
Zawiera alergeny: 3, 5, 6, 7, 9, 11

Podwieczorek

Domowy budyń czekoladowy na mleku (na skrobi i mące owsianej bezglutenowej, słodzony bananem)
Zawiera alergeny: 5, 7

alergeny

1

gluten

2

skorupiaki

3

jaja

4

ryby

5

orzeszki ziemne

6

soja

7

laktoza

8

orzechy

9

seler

10

gorczyca

11

nasiona sezamu

12

dwutlenek siarki i siarczany

13

lubin

wtorek

Śniadanie

Szynka żywiecka bezglutenowa (certyfikowana) | Pieczywo – bezglutenowe | Masło | Ogórek/Sałata
Herbata owocowa | Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku
Zawiera alergeny: 5, 6, 7, 8, 11

Obiad

Zupa kartoflanka z warzywami, zabelana jogurtem naturalnym | Duszone kawałki szynki wieprzowej w sosie własnym zagęszczonym mąką ryżową | Mix kasz bezglutenowych (kasza gryczana biała + kasza jaglana) | Surówka z marchwi z ananasem świeżym
Zawiera alergeny: 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11

Woda z miętą i cytryną

Podwieczorek

Mix świeżych, krojonych owoców sezonowych

Śniadanie

Hummus | Pieczywo – bezglutenowe | Masło | Chrupiące słupki papryki czerwonej
Herbatka rumiankowa | Zupa mleczna z drobnym makaronem kukurydziano-ryżowym bezglutenowym i sosem owocowym
Zawiera alergeny: 5, 8, 9, 11

Obiad

Zupa ogórkowa na bulionie warzywnym z ziemniakami i koperkiem, zabelana jogurtem | Wegańskie gotówki bez zawijania z soczewicą czerwoną, brązowym ryżem i kapustą w sosie pomidorowym
Woda z miętą i cytryną
Zawiera alergeny: 6, 7, 9, 10, 11

Podwieczorek

Świeże chrupiące warzywa w słupkach (marchewka, kalarepa, ogórek)

Śniadanie

Ser żółty | Pieczywo – bezglutenowe | Masło | Słupki ogórka kiszzonego
Herbata z cytryną | Owoce sezonowe (częstki jabłek i śliwek)
Zawiera alergeny: 5, 7, 8, 11

Obiad

Barszcz biały na zakwasie bezglutenowym z jajkiem gotowanym, zabelany jogurtem | Pieczony kotlecik pożarski z panierką bezglutenową | Kasza jaglana | Bukiet warzyw gotowany na parze
Kompot wieloowocowy
Zawiera alergeny: 3, 5, 7, 9, 11

Podwieczorek

Smoothie owocowo-szpinakowe (jabłko, banan, szpinak) + chrupki kukurydziane bezglutenowe
Zawiera alergeny: 5, 7

Śniadanie

Domowy twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką | Pieczywo – bezglutenowe | Masło | Pomidor
Herbata | Kaszka kukurydziana na mleku z musem śliwkowym
Zawiera alergeny: 5, 7, 11

Obiad

Zupa rybna na bulionie warzywnym z ryżem basmati i natką pietruszki | Pierogi bezglutenowe ruskie z masłem
| Surówka z marchewki i brzoskwiń z jogurtem
Lemoniada
Zawiera alergeny: 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11

Podwieczorek

Domowe ciasteczka bananowo-owsiane z certyfikowanych płatków owsianych bezglutenowych (słodzone bananem)
Zawiera alergeny: 3, 5, 7

środa

czwartek

piątek

poniedziałek

Śniadanie

Domowa pasta z awokado (guacamole) z dodatkiem zgniecionego tofu | Pieczywo – orkiszowe | Masto roślinne | Plasterki pomidora

Kawa zbożowa Inka na napoju owsianym | Świeże owoce cząstkowe (gruszka/banan)

Zawiera alergeny:1,5,8,9,11

Obiad

Zupa koperkowa na bulionie warzywnym z kaszą kuskus, zabieleną kremem owsianym | Ryż gotowany na napoju owsianym z domowym sosem truskawkowym (na bazie jogurtu owsianego)

Kompot wieloowocowy

Zawiera alergeny:5,6,9,11

Podwieczorek

Domowy budyń czekoladowo-owsiany na napoju owsianym (słodzony purée z banana)

Zawiera alergeny:5

alergeny

1

gluten

2

skorupiaki

3

jaja

4

ryby

5

orzeszki ziemne

6

soja

7

laktoza

8

orzechy

9

seler

10

gorczyca

11

nasiona sezamu

12

dwutlenek siarki i siarczany

13

lubin

wtorek

Śniadanie

Szynka żywiecka | Pieczywo – wieloziarniste | Masto roślinne | Świeży ogórek/Sałata

Herbata owocowa | Płatki kukurydziane na napoju owsianym z wapniem

Zawiera alergeny:1,5,8,11

Obiad

Zupa kartoflanka z bogatą włoszczyzną, czysta na bulionie warzywnym z koperkiem | Duszone kawałki szynki wieprzowej z warzywami w sosie własnym | Mix kasz z bulgurem | Surówka z tartej marchwi z cząstkami ananasa

Woda z miętą i cytryną

Zawiera alergeny:5,6,9,10,11

Podwieczorek

Mix świeżych, krojonych owoców sezonowych

Śniadanie

Hummus | Pieczywo – orkiszowe | Masto roślinne | Słupki papryki czerwonej

Herbatka rumiankowa | Zupa mleczna na napoju owsianym z drobnym makaronem orkiszowym i musem owocowym

Zawiera alergeny:1,5,8,9,11

Obiad

Zupa ogórkowa na bulionie warzywnym z ziemniakami i koperkiem, czysta lub z kremem owsianym | Wegańskie gotówki bez zawijania z soczewicą czerwoną, brązowym ryżem i kapustą w sosie pomidorowym

Lemoniada owocowa

Zawiera alergeny:6,9,10,11

Podwieczorek

Świeże chrupiące warzywa w słupkach (marchewka, kalarepa, ogórek)

Śniadanie

Pasta z zielonego groszku z miętą | Pieczywo – z pestkami dyni | Masto roślinne | Słupki ogórka kiszzonego

Herbata z cytryną | Owoce sezonowe (cząstki jabłek i śliwek)

Zawiera alergeny:1,5,8,11

Obiad

Barszcz biały na wywarze jarzynowym z pieczonymi ziemniaczkami i majerankiem | Pieczony w piecu konwekcyjnym kotlecik drobiowy pożarski bez jajka (spajany kleikiem z siemienia lnianego) w sosie marchewkowym | kasza bulgur | bukiet warzyw gotowany na parze

Kompot wieloowocowy

Zawiera alergeny:5,6,9,10,11

Podwieczorek

Smoothie owocowo-szpinakowe (jabłko, banan, szpinak) + chrupki kukurydziane

Zawiera alergeny:1,5

Śniadanie

Domowa pasta z tofu wędzonego/naturalnego ze szczypiorkiem i rzodkiewką | Pieczywo – wieloziarniste |

Masto roślinne | Pomidor

Herbata | Kasza manna na napoju owsianym z wapniem z musem śliwkowym

Zawiera alergeny:1,5,11

Obiad

Zupa rybna na bulionie warzywnym z ryżem basmati i natką pietruszki | Pierogi z farszem ziemniaczanym i duszoną cebulką | Surówka z marchewki i brzoskwinii z dipem na bazie jogurtu owsianego

Lemoniada

Zawiera alergeny:1,4,5,6,9,10,11

Podwieczorek

Domowe ciasteczka bananowo-owsiane bez jajek i mleka (słodzone bananem)

Zawiera alergeny:1,5

środa

czwartek

piątek