

ŚNIADANIE

Dzień	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Podstawa	Płatki miodowe + mleko 3,2 (160ml) + herbata z cytryną (200ml)	Jajecznica (70g) + pieczywo (40g) + masło (6g) + warzywa (20g) + kakao (200ml)	Owsianka na mleku 3,2 z cynamonem, jabłkiem i bananem + herbata owocowa (200ml)	Kiełbaski drobiowe (40g) + pieczywo (40g) + masło (6g) + warzywa (20g) + herbata owocowa (200ml)	Pieczywo (40g) + pasta z tuńczyka (30g) + masło (6g) + warzywa (20g) + kakao (200ml)
Bez gluten / bez cukru / bez nabiału	Płatki kukurydziane + napój sojowy (160ml) + herbata z cytryną (200ml)	Jajecznica (70g) + pieczywo bezglutenowe (40g) + margaryna roślinna (6g) + warzywa (20g) + kakao na mleku sojowym (200ml)	Jaglanka na mleku sojowym z cynamonem, jabłkiem i bananem + herbata owocowa (200ml)	Kiełbaski drobiowe (40g) + pieczywo bezglutenowe (40g) + margaryna roślinna (6g) + warzywa (20g) + herbata owocowa (200ml)	Pieczywo bezglutenowe (40g) + pasta z tuńczyka (30g) + margaryna roślinna (6g) + warzywa (20g) + kakao (200ml)
Wegetariańska	Płatki miodowe + mleko 3,2 (160ml) + herbata z cytryną (200ml)	Jajecznica (70g) + pieczywo (40g) + masło (6g) + warzywa (20g) + kakao (200ml)	Owsianka na mleku 3,2 z cynamonem, jabłkiem i bananem + herbata owocowa (200ml)	Parówki wegetariańskie (40g) + pieczywo (40g) + masło (6g) + warzywa (20g) + herbata owocowa (200ml)	Pieczywo (40g) + pasta z tuńczyka (30g) + masło (6g) + warzywa (20g) + kakao (200ml)
Całkowicie bezmleczna	chałka (40g) + dżem (20g) + miód (10g) + herbata z cytryną (200ml)	Jajecznica (70g) + pieczywo (40g) + warzywa (20g) + herbata owocowa (200ml)	Owsianka na wodzie z cynamonem, jabłkiem i bananem + herbata owocowa (200ml)	Kiełbaski drobiowe (40g) + pieczywo (40g) + warzywa (20g) + herbata owocowa (200ml)	Pieczywo (40g) + pasta z tuńczyka (30g) + warzywa (20g) + kakao (200ml)

II ŚNIADANIE

Dzień	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Owoc	Kiwi	Winogrona	Jabłko	Banan	Gruszka

OBIAD

Dzień	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Podstawa	Zupa – Kalarepowa z ziemniakami zabieleną śmietaną (250ml) Drugie danie – Gulasz z indyka z warzywami i czerwoną fasolą (80g) + ryż (100g) + surówka z zielonym ogórkiem (60g)	Zupa – Fasolowa (250ml) Drugie danie – Kotlet schabowy (80g) + ziemniaki (120g) + buraki (60g)	Zupa – Krem z dyni i cukinii + prażony słonecznik (250ml) Drugie danie – Racuchy z dynią i jabłkiem + jogurt grecki + migdały + miód	Zupa – Łagodna meksykańska (250ml) Drugie danie – Filet z kurczaka na parze w ziołach i pomidorkach koktajlowych (80g) + kasza pęczak (100g) + fasolka szparagowa (60g)	Zupa – Koperkowa z kaszą manną (250ml) Drugie danie – Miruna panierowana (80g) + ziemniaki (120g) + kalafior z pieca w maśle (60g)
Alergeny	1,7,9	1,9	1,7,8,9	1,9	1,4,7,9
Bez gluten / Bez nabiału / Bez cukru	Zupa – Kalarepowa z ziemniakami (250ml) Drugie danie – Gulasz z indyka z warzywami i czerwoną fasolą (80g) + ryż (100g) + sos pomidorowy + surówka z zielonym ogórkiem (60g)	Zupa – Fasolowa (250ml) Drugie danie – Kotlet schabowy w panierce bezglutenowej (80g) + ziemniaki (120g) + buraki (60g)	Zupa – Krem z dyni i cukinii + prażony słonecznik (250ml) Drugie danie – Racuchy bezglutenowe z dynią i jabłkiem + migdały + miód	Zupa – Łagodna meksykańska (250ml) Drugie danie – Filet z kurczaka na parze w ziołach i pomidorkach koktajlowych (80g) + komosa ryżowa (100g) + fasolka szparagowa (60g)	Zupa – Koperkowa z kaszą jaglaną (250ml) Drugie danie – Miruna panierowana (80g) + ziemniaki (120g) + kalafior z pieca (60g)
Alergeny	9	9	8,9	9	4,9
Wegetariańskie	Zupa – Kalarepowa z ziemniakami zabieleną śmietaną (250ml) Drugie danie – Gulasz warzywny z czerwoną fasolą (80g) + ryż (100g) + sos pomidorowy + surówka z zielonym ogórkiem (60g)	Zupa – Fasolowa (250ml) Drugie danie – Grillowana cukinia zapieczony serem kozim (80g) + ziemniaki (120g) + buraki (60g)	Zupa – Krem z dyni i cukinii + prażony słonecznik (250ml) Drugie danie – Racuchy z dynią i jabłkiem + jogurt grecki + migdały + miód	Zupa – Łagodna meksykańska (250ml) Drugie danie – Ziołowe tofu w pomidorkach koktajlowych (80g) + kasza pęczak (100g) + fasolka szparagowa (60g)	Zupa – Koperkowa z kaszą manną (250ml) Drugie danie – Miruna panierowana (80g) + ziemniaki (120g) + kalafior z pieca w maśle (60g)
Alergeny	1,7,9	1,7,9	1,7,8,9	1,9	1,7,9

Bez wieprzowiny	Zupa – Kalarepowa z ziemniakami zabieleną śmietaną (250ml) Drugie danie – Gulasz z indyka z warzywami i czerwoną fasolą (80g) + ryż (100g) + surówka z zielonym ogórkiem (60g)	Zupa – Fasolowa (250ml) Drugie danie – Kotle drobiowy panierowany (80g) + ziemniaki (120g) + buraki (60g)	Zupa – Krem z dyni i cukinii + prażony słonecznik (250ml) Drugie danie – Racuchy z dynią i jabłkiem + jogurt grecki + migdały + miód	Zupa – Łagodna meksykańska (250ml) Drugie danie – Filet z kurczaka na parze w ziołach i pomidorkach koktajlowych (80g) + kasza pęczak (100g) + fasolka szparagowa (60g)	Zupa – Koperkowa z kaszą manną (250ml) Drugie danie – Miruna panierowana (80g) + ziemniaki (120g) + kalafior z pieca w maśle (60g)
Alergeny					

PODWIECZOREK

Dzień	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Podstawa	Kisiel owocowy + flipsy	Ciasto z truskawkami (60g)	Jogurt grecki z frużeliną owocową i płatkami kukurydzianymi (120g)	Koktajl owocowy + pieczywo wasa	Ciasto cynamonowe z jabłkiem posypane cukrem pudrem (60g)
Bez gluten / bez cukru / bez nabiału	Kisiel owocowy + flipsy	Biszkopty z truskawkami i galaretką	Mus owocowy z prażonym jabłkiem i płatkami kukurydzianymi (120g)	Koktajl owocowy + pieczywo wasa	Jabłko pieczone z cynamonem