

26.10.20-18.12.20	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Kasza orkiszowa (1) gotowana na wodzie (kasza jaglana) Sos jabłkowy Kawa zbożowa (1) z mlekiem owsianym (1) (kawa z cykorii z mlekiem ryżowym)	jabłka, marchewka, gruszki, śliwki, nasiona słonecznika	Zupa kalafiorowa (9) Makaron orkiszowy (1) z sosem pomidorowym (makaron ryżowy) Surówka z kapusty włoskiej Kompot z jabłek i śliwek	chleb żytni (1), masło (7), paprykarz z kaszy jaglanej, ogórek kiszony, zielona pietruszka, suszona bazylija, kiełki brokoła
Wtorek	Płatki jęczmieńne (1) z duszoną marchewką (kasza gryczana) Nasiona słonecznika Napar z melisy	jabłka, marchewka, gruszki, żurawina, orzechy laskowe (8)	Zupa jarzynowa z jarmużem (9) Gulasz z indyka (gulasz wegetariański z soczewicą) Kasza gryczana Ogórki kiszone Napar z owoców głogu	jabłka, marchewka, gruszki, nasiona słonecznika, żurawina, orzechy laskowe (8)
Środa	Kasza jaglana gotowana na wodzie Popping z amarantusa Sos śliwkowy Kawa zbożowa (1) z mlekiem owsianym (1) (kawa z cykorii z mlekiem ryżowym)	jabłka, marchewka, rzodkiewka, kalarepka, nasiona słonecznika, pestki dyni, chrupki kukurydziane	Barszcz czerwony (9) Racuchy na kefirze z jabłkiem (1,3,7) (naleśniki gryczano-jaglana) Konfitura z czarnej porzeczki Sok z brzozy	chleb żytni (1), masło (7), paprykarz z kaszy jaglanej, ogórek kiszony, zielona pietruszka, suszona bazylija, kiełki brokoła
Czwartek	Chleb żytni (1), masło (7), jajko gotowane (3), paprykarz z kaszy jaglanej, ogórek kiszony, cebula, zielona pietruszka, suszona bazylija, kiełki brokoła Napar z szałwii z syropem jagodowym	jabłka, marchewka, gruszki, śliwki, pestki dyni	Zupa z ciecierzycy (9) Pieczona dynia, marchewka, pietruszka i sos czosnkowy (6) Ziemniaki gotowane Kiszona kapusta Napar z owoców róży	jabłka, marchewka, gruszki, pestki dyni, rodzynki, orzechy włoskie (8)
Piątek	Płatki owsiane (1) gotowane na wodzie (płatki owsiane bezglutenowe) Rodzynki Sos gruszkowy Kawa zbożowa (1) z mlekiem owsianym (1) (kawa z cykorii z mlekiem ryżowym)	jabłka, marchewka, gruszki, rodzynki, orzechy włoskie (8)	Zupa dyniowa (9) Ryba (miruna) (4) pieczona w pomidorowym sosie (ciecierzyca w pomidorach) Ryż jaśminowy Marchewka gotowana Kompot z jabłek i gruszek	wafle ryżowe, masło sezamowe (11), miód wielokwiatowy, konfitura truskawkowa

ALERGENY POKARMOWE

1. Gluten ; 2. Skorupiaki i produkty pochodne ; 3. Jaja i produkty pochodne ; 4. Ryby i produkty pochodne ; 5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne ; 6. Soja i produkty pochodne ; 7. Mleko i produkty pochodne ; 8. Orzechy /migdały, laskowe, włoskie, nerkowce, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia/ ; 9. Seler i produkty pochodne ; 10. Gorczyca i produkty pochodne ; 11. Sezam i produkty pochodne ; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny ; 13. Łubin i produkty pochodne ; 14. Mięczaki i produkty pochodne.