

| 04.01.21 - 26.02.21 | I śniadanie  | II śniadanie  | Obiad  | Podwieczorek   |
|---------------------|--|---|--|--|
| Poniedziałek        | Kasza orkiszowa (1) gotowana na wodzie<br>Sos wiśniowy<br><i>(płatki ryżowe)</i><br>Popping z amarantusa<br>Kawa orkiszowa (1) z mlekiem ryżowym<br><i>(kawa z cykorii z mlekiem ryżowym)</i>            | jabłka,<br>marchewka,<br>rodzynki,<br>orzechy włoskie (8)                           | Zupa z brukselki (9)<br>Risotto pomidorowe (7,9)<br>Surówka z marchewki i jabłek<br>Kompot z jabłek i owoców dzikiej róży  | chleb żytni (1), masło (7),<br>pasta z sardynek (4), pasta z pestek dyni, ogórek kiszony,<br>suszona bazylia, suszona natka pietruszki, kielki lucerny |
| Wtorek              | Kasza jęczmienna (1) z duszoną marchewką<br><i>(kasza gryczana)</i><br>Nasiona słonecznika<br>Napar z pokrzywy   | jabłka,<br>marchewka,<br>żurawina suszona,<br>orzechy laskowe (8)                   | Kapuśniak (9)<br>Kotleciki z indyka (1,3)<br><i>(kotleciki z ryżu)</i><br>Sos jabłkowy<br>Ziemniaki<br>Buraczki tarte<br>Sok z brzozy                                    | wafle ryżowe z amarantusem, masło sezamowe (11), miód lipowy, konfitura wiśniowa   |
| Środa               | Kasza jaglana gotowana na wodzie<br>Sos malinowy<br>Popping z amarantusa<br>Kawa orkiszowa (1) z mlekiem ryżowym<br><i>(kawa z cykorii z mlekiem ryżowym)</i>  | jabłka,<br>marchewka,<br>kalarepka,<br>chrupki kukurydziane,<br>prażone pestki dyni | Barszcz ukraiński z kaszą jaglaną (9)<br>Pierogi leniwe (1,3,7)<br><i>(kluski jaglane)</i><br>Sok jabłkowy   | chleb żytni (1), masło (7),<br>pasta z pestek dyni, ogórek kiszony,<br>suszona bazylia, suszona natka pietruszki, kielki lucerny                       |
| Czwartek            | Chleb żytni (1), masło, pasta z sardynek (4), pasta z pestek dyni, ogórek kiszony, cebula, czwikła, suszona bazylia, suszona natka pietruszki, kielki lucerny<br>Napar z szałwii z syropem wiśniowym     | jabłka,<br>marchewka,<br>rodzynki,<br>orzechy włoskie (8)                           | Zupa ogórkowa (9)<br>Pieczone kotleciki soczewicowo-jaglano-słonecznikowe z sosem pomidorowym<br>Surówka z selera<br>Napar z mięty                                       | chleb żytni (1), masło (7),<br>pasta z pestek dyni, pasta z sardynek (4), suszona bazylia, suszona natka pietruszki, kielki lucerny                    |
| Piątek              | Płatki owsiane (1) gotowane na wodzie<br><i>(płatki owsiane bezglutenowe)</i><br>Sos truskawkowy<br>Wiórki kokosowe<br>Kawa orkiszowa (1) z mlekiem ryżowym<br><i>(kawa z cykorii z mlekiem ryżowym)</i> | jabłka,<br>marchewka,<br>wiśnie suszone,<br>orzechy laskowe (8)                     | Zupa pomidorowa z pyrkami (9)<br>Łosoś z wody (4,7,9)<br><i>(fasola duszona z marchewką)</i><br>Ryż jaśminowy<br>Surówka z porów i jabłek<br>Kompot z jabłek i rokitnika | wafle ryżowe z amarantusem, masło sezamowe (11), miód lipowy, konfitura wiśniowa   |

#### 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.