

| 1.06.20-31.07.20 | I śniadanie  | II śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek   |
|------------------|--|--|--|--|
| Poniedziałek     | Kasza orkiszowa (1) gotowana na wodzie<br>Sos truskawkowy<br>(płatki ryżowe)<br>Popping z amarantusa<br>Kawa zbożowa z mlekiem owsianym (1) (kawa z cykorii z mlekiem ryżowym) | marchewka, truskawki, czereśnie, borówki                           | Zupa koperkowa (9)<br>Makaron orkiszowy (1) z sosem soczewicowo-pomidorowym (9) (makaron ryżowy)<br>Surówka z marchewki i kalarepki<br>Kompot z truskawek                    | chleb żytni (1), masło, pasta z bobu, sałata, rzodkiewka, natka pietruszki, szczypiorek, koperek |
| Wtorek           | Płatki jęczmienne (1) z duszoną marchewką<br>(kasza gryczana)<br>Nasiona słonecznika<br>Napar z melisy   | marchewka, truskawki, czereśnie, maliny                            | Kapuśniak z młodej kapusty (9)<br>Potrawka z indyka (kalaftor z sezamem (11))<br>Kasza gryczana<br>Surówka z sałaty z rzodkiewką<br>Kompot wiśniowy                          | marchewka, truskawki, czereśnie, maliny  |
| Środa            | Kasza jagłana gotowana na wodzie<br>Sos truskawkowy<br>Popping z amarantusa<br>Kawa zbożowa z mlekiem owsianym (1) (kawa z cykorii z mlekiem ryżowym)                          | marchewka, rzodkiewka, kalarepka, ogórek gruntowy, groszek zielony | Zupa brokułowa (9)<br>Ryż z jogurtem (7) (jogurtem sojowym (6) i jagodami)<br>Napar z rumianku   | marchewka, groszek zielony, bób gotowany, nasiona słonecznika, pestki dyni                       |
| Czwartek         | Chleb żytni (1), masło, jajko gotowane (3), pasta z bobu, sałata, ogórek, rzodkiewka, natka pietruszki, szczypiorek, koperek, oregano, estragon, bazylija<br>Napar z mięty     | marchewka, truskawki, czereśnie, borówki, maliny                   | Zupa z zielonego groszku z makaronem orkiszowym (1,9) (makaronem ryżowym)<br>Młode ziemniaki i marchewka pieczone<br>Surówka z ogórka zielonego<br>Kompot z czereśni i mięty | wafle ryżowe wielozłaziste, masło sezamowe, dżem truskawkowy                                     |
| Piątek           | Płatki owsiane (1) gotowane na wodzie<br>(płatki kukurydziane)<br>Sos truskawkowy<br>Wiórki kokosowe<br>Kawa zbożowa z mlekiem owsianym (1) (kawa z cykorii z mlekiem ryżowym) | marchewka, truskawki, czereśnie, maliny                            | Zupa jarzynowa minestrone (9)<br>Ryba (miruna) smażona (1,3,4)<br>Ziemniaki<br>Surówka z młodej kapusty<br>Sok z brzozy  | marchewka, truskawki, czereśnie, maliny  |

#### 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.