

30.10.23-22.12.23	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, żurawina suszona, nasiona słonecznika	Zupa kalafiorowa (9) Makaron razowy (1) z sosem pomidorowym (makaron ryżowy) Surówka z kapusty włoskiej Kompot z jabłek i gruszek	chleb żytni (1), masło (7), paprykarz z kaszy jaglanej, ogórek kiszony, zielona pietruszka, suszona bazylija, kielki brokuła
Wtorek	Płatki jęczmienne (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 wegański z soczewicą) Kasza gryczana Ogórki kiszone Napar z owoców głogu	jabłka, marchewka, gruszki, nasiona słonecznika, żurawina suszona, orzechy laskowe (8)
Środa	Kasza jaglana gotowana na wodzie Popping z amarantusa Sos jabłkowy 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) Syrniki pieczone Jogurt i konfitura żurawinowa (3,7) (naleśniki gryczano-jaglana, jogurt sojowy) Napar z rumianku	jabłka, marchewka, rzodkiewka, kalarepka, nasiona słonecznika, pestki dyni, chrupki kukurydziane
Czwartek	Chleb żytni (1), masło (7), jajko gotowane (3), paprykarz z kaszy jaglanej, ogórek kiszony, rzodkiewka, cebula, zielona pietruszka, suszona bazylija, kielki brokuła Napar z szalwii z syropem jagodowym	jabłka, marchewka, gruszki, pestki dyni	Zupa ogórkowa (9) Kasza bulgur Jesienny gulasz soczewicowo-pomidorowo-dyniowy Buraki gotowane Napar z owoców róży	chleb żytni (1), masło (7), paprykarz z kaszy jaglanej, ogórek kiszony, rzodkiewka, zielona pietruszka, suszona bazylija, kielki brokuła
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) smażona (kotleciki wegańskie) Ziemniaki Surówka z kapusty świeżej Sok z brzozy	wafle ryżowe, masło sezamowe (11), miód wielokwiatowy, powidła śliwkowe

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.