

Poniedziałek 11.10.2021

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
Śniadanie Energia (kcal): 220 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Chleb pszenny - 60 g	Chleb pszenny (mąka pszenna , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy) - 60 g
	Masło - 5 g	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) - 5g
	Paszтет z indyka - 50 g	Paszтет z indyka (mięso z indyka 70%, wątroba z indyka 17%, wywar (rosół) z indyka 10%, pozostałe 3%:zioła i przyprawy naturalne, susz warzywny w tym seler , sól) - 50 g
	Ogórek kiszony - 40 g	Ogórek kiszony - 40 g
	Delikatny napar zielonej herbaty z cytryną - 180 ml	Woda - 180 ml, Zielona herbata (100% zielonej liściastej herbaty cejlońskiej) - 1 g, Sok z cytryny (cytryna) - 1 ml
Przekąska Energia (kcal): 54 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 11	Przekąska - banan - 90 g	banan - 90 g
Zupa Energia (kcal): 108 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 12	Rosół wołowo-warzywny z makaronem - 250 ml	Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml Marchew, seler , pietruszka, cebula - 80 g Makaron nitki (semolina z pszenicy durum, woda) - 30 g Przyprawy - sól sodowo - potasowa, pieprz czarny, tymianek, lubczyk, zioła suszone - 2 g
II danie Energia (kcal): 300 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 21	Kopytka (80 g) z gulaszem wieprzowym (120 g)	Kopytka (ziemniaki, mąka pszenna , jaja , przyprawy: sól sodowo -potasowa, pieprz) - 80 g Gulasz wieprzowy (łopatka wieprzowa, cebula, papryka, czosnek, olej rzepakowy, mąka pszenna , koncentrat pomidorowy, przyprawy: liść laurowy, tymianek, rozmaryn, słodka papryka, sól sodowo - potasowa, pieprz) - 120 g
	Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy na oliwie z oliwek - 60 g	Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy na oliwie z oliwek (kapusta pekińska, marchew, kukurydza, cukier, trzcinyowy, oliwa z oliwek, sok z cytryny, sól sodowo - potasowa, pieprz) - 60 g
	Kompot porzeczkowy - 200 ml	Woda - 200 ml, porzeczka, jabłko - 30 g
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 17	Ciasto jogurtowe z jabłkiem - 60 g	Ciasto jogurtowe z jabłkiem (mąka pszenna , mąka owsiana , płatki owsiane , jaja , jogurt naturalny Zott (mleko , białka mleka, żywe kultury bakterii), olej rzepakowy, ekstrakt z wanilii (ekstrakt z czystej wanilii Bourbon, cukier), jabłka, cukier trzcinyowy) - 60 g

Wtorek 12.10.2021

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
Śniadanie Energia (kcal): 220 Białko (g): 11 <small>Tłuszcz (g): 10</small> Węglowodany (g): 21	Płatki kukurydziane (30 g) z mlekiem waniliowym (180 ml)	Płatki kukurydziane „CORN FLAKES” (grys kukurydziany (98,6%), cukier, sól, glukoza, cukier brązowy, syrop cukru inwertowanego, melasa cukru trzcinowego, regulator kwasowości (fosforany sodu), substancje wzbogacające: witaminy (niacyna, kwas pantotenowy, ryboflawina (B2), witamina B6, kwas foliowy)) - 30 g Mleko waniliowe (mleko, ekstrakt z wanilii (ekstrakt z czystej wanilii Bourbon, cukier) - 180 ml
	Delikatny napar z lipy - - 180 ml	Woda - 180 ml, Herbata z lipy (100% rozdrobnione kwiatostany lipy) – 1 g
Przekąska Energia (kcal): 54 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 11	Przekąska - winogrono – 90 g	winogrono – 90 g
Zupa Energia (kcal): 108 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 12	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami – 250 ml	Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 200 ml Marchewka, seler, pietruszka - 30 g Kasza jęczmienna drobna - 20 g Ziemniaki - 40 g Przyprawy – sól sodowo – potasowa, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk suszony, koperek – 2 g
II danie Energia (kcal): 300 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 21	Kotleciki warzywno-drobiowe (110 g) z sosem paprykowym (50 ml)	Kotleciki warzywno-drobiowe (110 g) z sosem paprykowym (50 ml) (mięso drobiowe, marchew, cukinia, jaja , mąka pszenna , papryka , cebula, czosnek, pieprz czarny, olej, ocet balsamiczny, sól sodowo- potasowa)
	Ziemniaki bite - 100 g	Ziemniaki - 100 g
	Surówka z tartej marchewki, jabłka i selera – 60 g	Surówka z tartej marchewki, jabłka i selera (marchew, jabłko, seler , sok z cytryny, rodzynki niesiarkowane, olej rzepakowy, cukier trzcinowy, pieprz, sól sodowo – potasowa) - 60 g
Kompot jabłkowy – 200 ml	Woda – 200 ml, Jabłko, cynamon – 30 g	
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 17	Chleb żytni – 40 g	Chleb żytni (mąka żytnia pełnoziarnista, mąka żytnia , zakwas żytni , sól, woda) – 40 g
	Masło - 5 g	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) - 5g
	Schab pieczony - 20 g	Schab pieczony (mięso wieprzowe (100g wyprodukowano ze 117 g mięsa), sól spożywcza, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, pieprz ziołowy, pietruszka suszona, majeranek)- 20 g
	Serek naturalny - 30 g	Serek naturalny (mleko pasteryzowane i śmietana (z mleka), sól, białka mleka) – 30 g
	Pomidor - 40 g	Pomidor - 40 g

Środa 13.10.2021

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p>Śniadanie Energia (kcal): 220 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21</p>	Wek pszenny – 60 g	Wek pszenny (mąka pszenna , woda, drożdże, sól) - 60 g
		5g
	Wędlina z indyka – 20 g	Szynka z indyka (filet z piersi indyka, sól, aromaty, koncentrat soku z aceroli) - 30 g
	Pasta jajeczno - twarogowa rzodkiewką - 50 g	Pasta jajeczno- twarogowa z rzodkiewką (jaja , ser twarogowy półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej)), rzodkiewka, przyprawy: sól sodowo – potasowa, pieprz) – 50 g
	Salata lodowa – 15 g	Salata lodowa – 15 g
	Delikatny napar rumiankowy z miodem - 180 ml	Woda - 180 ml, Herbata rumiankowa (kwiat rumianku) - 1 g, miód naturalny - 1 g
<p>Przekąska Energia (kcal): 54 Białko (g): 1 Węglowodany (g): 11</p>	Przekąska - gruszka - 90 g	gruszka - 90 g
<p>Zupa Energia (kcal): 108 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 12</p>	Barszcz czerwony z ziemniakami - 250 ml	Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 200 ml Buraki, ziemniaki – 80 g Zakwas buraczany – 30 ml Mięsko z indyka - 40 g Przyprawy – sól sodowo – potasowa, pieprz czarny, majeranek, ziele angielskie, listki laurowe – 2 g
<p>II danie Energia (kcal): 300 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 21</p>	Pierogi ruskie polane masłem - 160 g	Pierogi ruskie z cebulką (ciasto na pierogi: mąka pszenna , woda, sól; farsz ruski: ziemniaki, ser twarogowy półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), cebula, przyprawy: sól sodowo – potasowa, pieprz, masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka))) - 160 g
	Surówka z kapusty włoskiej - 60g	Surówka z kapusty włoskiej (kapusta włoska, marchew, jabłko, sok z cytryny, rodzynki niesiarkowane, olej rzepakowy, cukier trzcinowy, pieprz, sól sodowo – potasowa) – 60 g
	Kompot wiśniowy – 200 ml	Woda – 200 ml, wiśnie – 30 g
<p>Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 17</p>	Jogurt bananowo - daktylowy z borówkami i płatkami migdałów - 150 g	Jogurt bananowo - daktylowy z borówkami i płatkami migdałów (jogurt naturalny Zott (mleko , białka mleka, żywe kultury bakterii), banan, daktyle niesiarkowane, borówki, płatki migdałów) – 150 g

Czwartek 14.10.2021

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p>Śniadanie Energia (kcal): 220 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21</p>	Chleb graham – 60 g	Chleb graham (mąka pszenna (w tym graham 45,8%), woda, mąka żytnia , sól, kminek) - 60 g
	Masło - 5 g	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) - 5g
	Pasta koperkowa z białej fasoli - 50 g	Pasta koperkowa z białej fasoli (fasola, oliwa z oliwek, majeranek, koperek, sól sodowo – potasowa, pieprz) - 50 g
	Ser żółty - 30 g	Ser żółty (mleko , sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) - 30 g
	Papryka - 40 g	Papryka - 40 g
	Napar z lipy z sokiem malinowym - 180 ml	Woda - 180 ml, Herbata z lipy (100% rozdrobnione kwiatostany lipy) - 1 g, sok malinowy (maliny, cukier trzcinowy) - 1 ml
<p>Przekąska Energia (kcal): 54 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 11</p>	Przekąska - śliwka – 90 g	śliwka – 90 g
<p>Zupa Energia (kcal): 108 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 12</p>	Zupa z fasolki szparagowej z zacierką, zabelana – 250 ml	Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml Mięsko z indyka – 40 g Marchew, seler , pietruszka - 30 g fasolka szparagowa, ziemniaki– 80 g Przecier pomidorowy 30% - 15 g Śmietana 12 % Krasnystaw (śmietana (z mleka), kultury bakterii) - 20 g Zacierka (jaja , mąka pszenna , sól) - 20 g Przyprawy – sól sodowo – potasowa, pieprz czarny, zioła suszone, papryka słodka– 2 g
<p>II danie Energia (kcal): 300 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 21</p>	Bitka wieprzowa (90 g) w sosie własnym (50 ml)	Bitka wieprzowa (90 g) w sosie własnym (50 ml) (wieprzowina, cebula, czosnek, olej rzepakowy, mąka pszenna , przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz)
	Kasza jęczmienna pęczak – 80 g	Kasza jęczmienna pęczak, ugotowana – 80 g
	Buraczki na ciepło - 60 g	Buraczki na ciepło (buraki, cebula, sok z cytryny, oliwa z oliwek, przyprawy: cukier trzcinowy, sól sodowo – potasowa, pieprz) - 60 g
	Kompot rabarbarowy – 200 ml	Woda – 200 ml, rabarbar, jabłko- 30 g
<p>Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 17</p>	Ciasto czekoladowe z cukinii - 60 g	Ciasto czekoladowe z cukinii (cukinia, mąka pszenna , jaja , kakao, czekolada gorzka 70% (miazga kakaowa, cukier, emulgator lecytyny (ze słonecznika), ekstrakt z wanilii, masa kakaowa minimum 70%), banan, daktyle, wiórki kokosowe) – 60 g

Piątek 15.10.2021

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<p>Śniadanie Energia (kcal): 220 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21</p>	Chałka drożdżowa - 60 g	Chałka drożdżowa (mąka pszenna , jaja , mleko , masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)), drożdże , przyprawy) - 60 g
	Masło - 5 g	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) - 5g
	Domowa nutella - 30 g	Domowa nutella (awokado, banan, daktyle niesiarkowane, kakao) - 30 g
	Twarożek czysty - 50 g	Twarożek czysty (ser twarogowy półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jogurt naturalny Zott (mleko , białka mleka, żywe kultury bakterii), przyprawy: sól sodowo - potasowa) - 50 g
	Kawa zbożowa Inka na mleku - 150 ml	Kawa zbożowa Inka na mleku (mleko , kawa zbożowa Inka (zboża 72% (jęczmień , żyto), cykoria, burak cukrowy - prażone)) - 150 ml
<p>Przekąska Energia (kcal): 54 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 11</p>	Przekąska - jabłko - 90 g	jabłko - 90 g
<p>Zupa Energia (kcal): 110 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 15</p>	Zupa koperkowa z ryżem - 250 ml	Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml Ziemniaki , koperek - 50 g Mięso z indyka - 40 g Ryż paraboliczny - 20 g Przyprawy - sól sodowo - potasowa, pieprz czarny - 2 g
<p>II danie Energia (kcal): 300 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 21</p>	Sznycełki rybne z natką pietruszki, pieczone - 110 g	Sznycełki rybne z natką pietruszki, pieczona (ryba sola - filet, jaja , mąka pszenna , bułka tarta (mąka pszenna , sól, drożdże), natka pietruszki, przyprawy: sól sodowo - potasowa, pieprz) - 110 g
	Puree ziemniaczane z ziołami - 100 g	Puree ziemniaczane (ziemniaki, masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)), mleko , gałka muszkatołowa, czosnek suszony, zioła suszone, sól sodowo - potasowa, pieprz) - 100 g
	Surówka z kalarepy - 60 g	Surówka z kalarepy (kalarepa, marchew, cebula, jabłko, cukier trzcinowy, oliwa z oliwek, sok z cytryny) - 60 g
	Lemoniada pomarańczowa - 200 ml	Lemoniada pomarańczowa (woda, pomarańcza, cukier trzcinowy, mięta) - 200 ml
<p>Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 17</p>	Koktajl malinowy z siemieniem lnianym - 150 ml	Koktajl truskawkowy (jogurt naturalny Zott (mleko , białka mleka, żywe kultury bakterii), maliny, banan, siemię lniane) - 150 ml
	Chrupki kukurydziane - 30 g	Chrupki kukurydziane (kaszka kukurydziana, sól) - 30 g

Wykaz składników z wyodrębnionymi alergenami zgodnie z Rozporządzeniem PE I Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011 r.

PRZEDSZKOLE - DIETA STANDARDOWA 11.10 - 15.10.2021

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 60 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Paszтет z indyka (<u>seler</u>) - 50 g Ogórek kiszony - 40 g Delikatny napar zielonej herbaty z cytryną - 180 ml	Płatki kukurydziane (30 g) z mlekiem waniliowym (<u>mleko</u>) (180 ml) Delikatny napar z lipy - 180 ml	Wek pszenny (<u>pszenica</u>) - 60 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Wędlina z indyka - 20 g Pasta jajeczno - twarogowa rzodkiewką (<u>jaja, mleko</u>) - 50 g Sałata lodowa - 15 g Delikatny napar rumiankowy z miodem - 180 ml	Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 60 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Pasta koperkowa z białej fasoli - 50 g Ser żółty (<u>mleko</u>) - 30 g Papryka - 40 g Napar z lipy z sokiem malinowym - 180 ml	Chałka drożdżowa (<u>pszenica, jaja, mleko</u>) - 60 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Domowa nutella - 30 g Twarożek czysty (<u>mleko</u>) - 50 g Kawa zbożowa Inka na mleku (<u>jęczmień, żyto, mleko</u>) - 150 ml
	Przekąska - banan - 90 g	Przekąska - winogrono - 90 g	Przekąska - gruszką - 90 g	Przekąska - śliwka - 90 g	Przekąska - jabłko - 90 g
ZUPA	Rosół wołowo-warzywny z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 250 ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami (<u>jęczmień, seler</u>) - 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (<u>seler</u>) - 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z zacierką, zabiłana (<u>pszenica, jaja, mleko</u>) - 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem (<u>seler</u>) - 250 ml
	Kopytka (80 g) z gulaszem wieprzowym (120 g) (<u>pszenica, jaja</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy na oliwie z oliwek - 60 g Kompot porzeczkowy - 200 ml	Kotleciki warzywno-drobiowe (110 g) z sosem paprykowym (50 ml) (<u>pszenica, jaja</u>) Ziemniaki bite - 100 g Surówka z tartej marchewki, jabłka i selera (<u>seler</u>) - 60 g Kompot jabłkowy - 200 ml	Pierogi ruskie polane masłem (<u>pszenica, mleko</u>) - 160 g Surówka z kapusty włoskiej - 60g Kompot wiśniowy - 200 ml	Bitka wieprzowa (90 g) w sosie własnym (50 ml) (<u>pszenica</u>) Kasza jęczmienna pęczak (<u>jęczmień</u>) - 80 g Buraczki na ciepło - 60 g Kompot rabarbarowy - 200 ml	Sznycelki rybne z natką pietruszki, pieczone (<u>pszenica, jaja, ryba</u>) - 110 g Puree ziemniaczane z ziołami (<u>mleko</u>) - 100 g Surówka z kalarepy - 60 g Lemoniada pomarańczowa - 200 ml
PODWIECZOREK	Ciasto jogurtowe z jabłkiem (<u>pszenica, owies, jaja, mleko</u>) - 60 g	Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Schab pieczony - 20 g Serek naturalny (<u>mleko</u>) - 30 g Pomidor - 40 g	Jogurt bananowo - daktylowy z borówkami i płatkami migdałów (<u>mleko, migdały</u>) - 150 g	Ciasto czekoladowe z cukinii (<u>pszenica, jaja</u>) - 60 g	Koktajl malinowy z siemieniem lnianym (<u>mleko</u>) - 150 ml Chrupki kukurydziane (kaszka kukurydziana, sól) - 30 g

PRZEDSZKOLE - DIETA WEGAŃSKA ELIMINACYJNA (STAŚ) 11.10 – 15.10.2021

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 60 g Masło kokosowe - 5 g Paszтет z cukinii, bez jajek (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) - 50 g Ogórek kiszony - 40 g Woda - 180 ml	Płatki kukurydziane (30 g) z roślinnym mlekiem waniliowym (180 ml) Woda - 180 ml	Wek pszenny (<u>pszenica</u>) - 60 g Masło kokosowe - 5 g Pasta słonecznikowa - 50 g Sałata lodowa - 15 g Woda - 180 ml	Chleb graham (<u>pszenica</u> , <u>żyto</u>) - 60 g Masło kokosowe - 5 g Pasta koperkowa z białej fasoli - 50 g Ser żółty wegański- 30 g Papryka - 40 g Woda - 180 ml	Bułeczka pszenna (<u>pszenica</u>) - 60 g Masło kokosowe - 5 g Domowa nutella - 30 g Kawa zbożowa Inka na mleku roślinnym (<u>jęczmień</u> , <u>żyto</u>) - 150 ml
	Przekąska - banan - 90 g	Przekąska - winogrono - 90 g	Przekąska - gruszka - 90 g	Przekąska - banan - 90 g	Przekąska - jabłko - 90 g
ZUPA	Rosół warzywny z makaronem (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) - 250 ml	Krupnik na wywarze warzywnym z kaszą jęczmienną i ziemniakami (<u>jęczmień</u> , <u>seler</u>) - 250 ml	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym z ziemniakami (<u>seler</u>) - 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej na wywarze warzywnym z makaronem, niezabielana (<u>pszenica</u>) - 250 ml	Zupa koperkowa na wywarze warzywnym z ryżem (<u>seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Kopytka, bez jajek (80 g) z gulaszem z soczewicy (120 g) (<u>pszenica</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy na oliwie z oliwek - 60 g Woda - 200 ml	Kotleciki warzywne, bez jajek (110 g) z sosem paprykowym (50 ml) (<u>pszenica</u>) Ziemniaki bite - 100 g Surówka z tartej marchewki, jabłka i selera (<u>seler</u>) - 60 g Kompot jabłkowy - 200 ml	Progi a'la ruskie z tofu i ziemniakami polane masłem kokosowym (<u>soja</u>) - 160 g Surówka z kapusty włoskiej - 60g Woda - 200 ml	Pulpeciki z ciecierzycy i marchewki, bez jajek (100 g) w sosie koperkowym na śmietanie kokosowej (70 ml) (<u>pszenica</u>) Kasza jęczmienna pęczak (<u>jęczmień</u>) - 80 g Woda - 200 ml	Pieczone placuszki z cukinii, marchewki i soczewicy, bez jajek (<u>pszenica</u>) - 110 g, Puree ziemniaczane z ziołami, na mleku roślinnym, maśle kokosowym - 100 g Woda - 200 ml
PODWIECZOREK	Ciasto na jogurcie roślinnym z jabłkiem, bez jajek (<u>pszenica</u> , <u>owies</u>) - 60 g	Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 40 g Masło kokosowe - 5 g Twarożek z tofu (<u>soja</u>) - 30 g Pomidor - 40 g	Jogurt roślinny bananowo - daktyłowy z borówkami i płatkami migdałów (<u>migdały</u>) - 150 g	Ciasto czekoladowe z cukinii, bez jajek (<u>pszenica</u>) - 60 g	Koktajl malinowy z siemieniem lnianym, na jogurcie roślinnym - 150 ml Chrupki kukurydziane (kaszka kukurydziana, sól) - 30 g

Informacje ogólne

[?] Nie używamy półproduktów, wszystkie pasty, serki, paszety, nadzienia, kompoty, lemoniady, musy, kisiele, galaretki, budynie i inne desery robimy sami podobnie jak ciasta i inne wypieki [?] Mamy doskonałe źródło mięsa, ryb i wędlin, kielbasek również bezglutenowych

[?] W trosce o najwyższą jakość i świeżość potraw zastrzegamy sobie prawo do niewielkich zmian w jadłospisie związanych z dostępnością odpowiedniej jakości produktów, szczególnie sezonowych [?] Preferujemy łagodne napary ziołowe i owocowe. Podajemy również okazjonalnie rozcieńczony napar z dobrych gatunków herbat zielonych i czarnych. DLA DZIECI ZAWSZE DOSTĘPNA JEST RÓWNIEŻ WODA

[?] Lista składników alergennych wg. wymagań Sanepid oraz rozporządzenia 1169/2011 – załącznik II do rozporządzenia 1169/2011

1. **Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne.**
2. **Skorupiaki i produkty pochodne.**
3. **Jaja i produkty pochodne.**
4. **Ryby i produkty pochodne.**
5. **Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne)**
6. **Soja i produkty pochodne.**
7. **Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą).**
8. **Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne.**
9. **Seler i produkty pochodne.**
10. **Gorczyca i produkty pochodne.**
11. **Nasiona sezamu i produkty pochodne.**
12. **Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂.**
13. **Łubin i produkty pochodne.**
14. **Mięczaki i produkty pochodne.**

* Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorczycy.

Przypominamy jednocześnie, że w żywieniu dziecka nie powinno się ograniczać produktów alergizujących, chyba, że występuje wyraźne wskazanie lekarza.