

		ŚNIADANIE	OBIAD	SKŁAD POSIŁKÓW	PODWIECZOREK
Poniedziałek	25. 11. 2024	Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka z indyka, pomidorki koktajlowe, twarożek śmietankowy, mleko lub herbata z cytryną (7)	Zupa jarzynowa z indykiem na zasmażce (7, 9)	Fasolka szparagowa, groszek zielony, kalarepa, kapusta włoska, marchew, seler, korzeń pietruszki, por, mięso gotowane z indyka, mąka bezglutenowa, masło, przyprawy	Banany, mleko, woda mineralna (7)
			Kluski śląskie z wędliną i smażoną cebulką	Kluski śląskie (gotowane ziemniaki, ołatki ziemniaczane, skrobia ziemniaczana), kiełbasa wieprzowa bezglutenowa, cebula, przyprawy, olej rzepakowy	
			Kapusta kiszona gotowana	Kapusta kiszona, cebula, smalec, przyprawy	
			Sok jabłkowy (własny) lub woda mineralna		
Wtorek	26. 11. 2024	Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka drobiowa, płatki bezglutenowe z mlekiem, jabłko, mleko lub herbata owocowa (7)	Zupa kalafiorowa zasmażana (7, 9)	Kalafior, marchew, seler, korzeń pietruszki, por, ziemniaki, koperek, mąka bezglutenowa, masło, przyprawy	Jogurt owocowy, mandarynki, woda mineralna (7)
			Meksykańskie enchiladas- tortille zapiekane z kurczakiem, papryką i serem, ryż (3)	Mięso z piersi kurczaka, cebula, czosnek, papryka kolorowa, passata pomidorowa, majonez, ser tarty, tortilla bezglutenowa, ryż, przyprawy, olej rzepakowy	
			Salata lodowa z pomidorkami koktajlowymi i sosem alla guacamole z awokado	Salata lodowa, pomidorki koktajlowe, awokado, cytryna, czosnek, miód, ocet ryżowy, przyprawy, olej rzepakowy	
			Kompot wieloowocowy lub woda mineralna		
Środa	27. 11. 2024	Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka drobiowa, pasta z pieczonym łososiem, pomidory, mleko lub herbata z cytryną (4, 7)	Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami (7, 9)	Soczewica czerwona, marchew, seler, korzeń pietruszki, por, smażona cebula, czosnek, ziemniaki, przyprawy, olej do smażenia	Ciastka bezglutenowe, jogurt naturalny, woda mineralna (7)
			Spaghetti alla carbonara z szynką w sosie śmietanowo serowym z natką (3, 7)	Makaron bezglutenowy jajeczny, cebula, szynka drobiowa, ser, 18% śmietana, natka, przyprawy, olej rzepakowy	
			Surówka wielowarzywna z kapustą pekińską	Kapusta pekińska, ogórki kiszone, pomidory, kukurydza, jabłko, przyprawy, olej rzepakowy	
			Kompot agrestowy lub woda mineralna		
Czwartek	28. 11. 2024	Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka drobiowa, ser żółty, ogórki kiszone, mleko lub herbata z dzikiej róży (7)	Zupa pomidorowa z makaronem i natką (9)	Marchew, seler, korzeń pietruszki, por, cebula, przetarte pomidory, 30% koncentrat pomidorowy, makaron bezglutenowy, natka, przyprawy	Serek wiejski z owocami, jabłko woda mineralna (7)
			Pieczeń z piersi indyka z sosem, ziemniaki z koperkiem	Mięso z piersi indyka, cebula, ziemniaki, koperek, mąka bezglutenowa, przyprawy, olej rzepakowy	
			Surówka z białej kapusty z marchewką, jabłkami i natką	Kapusta biała, marchew, jabłko, natka, przyprawy, olej rzepakowy	
			Kompot z wiśni i agrestu lub woda mineralna		
Piątek	29. 11. 2024	Pieczywo bezglutenowe, masło, jajecznica ze szczypiorkiem, pomidory, mleko lub herbata z cytryną (3, 7)	Kapuśniak z kiszonej kapusty z kaszą jaglaną (9)	Kapusta kiszona, ziemniaki, marchew, seler, korzeń pietruszki, por, smażona cebula, kasza jaglana, przyprawy	Gruszki, jabłko, mleko, woda mineralna (7)
			Filet z miruny w panierce bezglutenowej, ziemniaki z koperkiem (3, 4)	Filet z miruny, jaja, bezglutenowa bułka tarta, ziemniaki, koperek, przyprawy, olej rzepakowy	
			Mizeria z ogórków z sosie śmietanowo jogurtowym (7)	Ogórki zielone, jogurt naturalny, 18% śmietana, koperek, przyprawy	
			Kompot porzeczkowy lub woda mineralna		

Legenda
alergeny

a- pszeniczny
b- tylni
c- jęczmienny
d- owsiany
e- orkiszowy
f- kamut

5. Produkt zawiera orzeszki ziemne arachidowe
6. Produkt zawiera soję
7. Produkt zawiera mleko
8. Produkt zawiera orzechy z drzew:
a- migdały, b- laskowe, c- włoskie, d- nerkowca, e- pekan,
f- brazylijskie, g- pistacjowe, h- makadamia, i- queensland

9. Produkt zawiera seler
10. Produkt zawiera gorczycę
11. Produkt zawiera nasiona sezamu
12. Produkt zawiera dwutlenek siarki
13. Produkt zawiera lubin
14. Produkt zawiera mięczaki