

SZKOŁA KLASY 1- 4	130 %	przedstawionej wartości gramowej
PRZEDSZKOLE	100 %	przedstawionej wartości gramowej
ŻŁOBEK	80 %	przedstawionej wartości gramowej

Prosimy zapoznać się dodatkowymi informacjami pod jadłospisem

	dieta standardowa (DS)	wegetariańska – lacto-ovo (mleko, nabiał, jaja) (DWLO)	wegańska (DWEGE)	dieta eliminacyjna – bezglutenowa (DBG)	dieta eliminacyjna – bez laktozy, białka mleka krowiego i jaj (DE1)
Tydzień 1					
Poniedziałek					
Śniadanie Energia (kcal): 220 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Chleb słonecznikowy – 60 g Masło - 5 g Pasta serowa z szynką – 20 g Pomidor - 40 g Napar z lipy z miodem – 180 ml	Chleb słonecznikowy – 60 g Masło - 5 g Pasta warzywna z białej fasoli – 20 g Pomidor - 40 g Napar z lipy z miodem – 180 ml	Chleb słonecznikowy – 60 g Masło kokosowe - 5 g Pasta warzywna z białej fasoli – 20 g Pomidor - 40 g Napar z lipy z syropem klonowym – 180 ml	Chleb bezglutenowy – 60 g Masło - 5 g Pasta serowa z szynką - 20 g Pomidor - 40 g Napar z lipy z miodem – 180 ml	Chleb słonecznikowy – 60 g Masło kokosowe - 5 g Szynka drobiowa - 5 g Pomidor - 40 g Napar z lipy z miodem – 180 ml
Przekąska	Przekąska - banan – 90 g	Przekąska - banan – 90 g	Przekąska - banan – 90 g	Przekąska - banan – 90 g	Przekąska - banan – 90 g
Alergeny	1,7	1,7	1	7	1
Zupa Energia (kcal): 110 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 15 Alergeny	Żurpnik z kurczakiem i ziemniakami – 250 ml	Żurpnik warzywny z ziemniakami – 250 ml	Żurpnik z warzywny z ziemniakami – 250 ml	Żurpnik z kurczakiem i ziemniakami – 250 ml	Żurpnik z kurczakiem ziemniakami – 250 ml
II danie Energia (kcal): 300 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 21 Alergeny	Makaron penne (80 g) z kurczakiem w sosie mietanowo-szpinakowym (120 g) Kompot jabłkowy – 200 ml	Makaron penne (80 g) z ciecierzycą w sosie mietanowo-szpinakowym (120 g) Kompot jabłkowy – 200 ml	Makaron penne (80 g) z ciecierzycą w sosie mietanowo-szpinakowym (120 g) , na mietanie i mleku roślinnym Kompot jabłkowy – 200 ml	Makaron bezglutenowy (80 g) z kurczakiem w sosie mietanowo-szpinakowym (120 g) Kompot jabłkowy – 200 ml	Makaron penne (80 g) z kurczakiem w sosie mietanowo-szpinakowym (120 g) , na mietanie i mleku roślinnym Kompot jabłkowy – 200 ml
Alergeny	1,7	1,7	1	7	1
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 17 Alergeny	ogurtowo-kakaowe ciasto z jagodami - 60 g	ogurtowo-kakaowe ciasto z jagodami - 60 g	ciasto kakaowe na ogurcie roślinnym z jagodami, bez jajek - 60 g	ogurtowo-kakaowe ciasto z jagodami, bezglutenowe - 60 g	ciasto kakaowe na ogurcie roślinnym z jagodami, bez jajek - 60 g
Alergeny	1,3,7	1,3,7	1	3,7	1
Wtorek					
Śniadanie	Wek pszenny - 60 g	Wek pszenny - 60 g	Wek pszenny – 60 g	Chleb bezglutenowy – 60 g	Wek pszenny – 60 g



PRACOWNIA SMAKU

Energia (kcal): 220 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Masło – 5 g	Masło – 5 g	Masło kokosowe – 5 g	Masło – 5 g	Masło kokosowe – 5 g
	Frankfurterki wieprzowe na ciepło - 34 g	Kiełbaska sojowa na ciepło – 34 g	Kiełbaska sojowa na ciepło – 34 g	Frankfurterki wieprzowe na ciepło - 34 g	Frankfurterki wieprzowe na ciepło - 34 g
	Sos paprykowym z bazylią - 30 g	Sos paprykowym z bazylią - 30 g	Sos paprykowym z bazylią - 30 g	Sos paprykowym z bazylią - 30 g	Sos paprykowym z bazylią - 30 g
	Ogórek świeży - 40 g	Ogórek świeży - 40 g	Ogórek świeży - 40 g	Ogórek świeży - 40 g	Ogórek świeży - 40 g
	Napar z melisy z mibirem - 180 ml	Napar z melisy z mibirem - 180 ml	Napar z melisy z mibirem - 180 ml	Napar z melisy z mibirem - 180 ml	Napar z melisy z mibirem - 180 ml
Przekąska Energia (kcal): 54 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 11	Przekąska - jabłko – 90 g	Przekąska - jabłko – 90 g	Przekąska - jabłko – 90 g	Przekąska - jabłko – 90 g	Przekąska - jabłko – 90 g
Alergeny	1,7	1,6,7	1,6	7	1
Zupa Energia (kcal): 108 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 12	Zupa krem z białej rzepy, kalafiora i ziemniaków z grzankami, zabeliana – 250 ml	Zupa krem z białej rzepy, kalafiora i ziemniaków na wywarze warzywnym z grzankami, zabeliana – 250 ml	Zupa krem z białej rzepy, kalafiora i ziemniaków na wywarze warzywnym z grzankami, niezabeliana – 250 ml	Zupa krem z białej rzepy, kalafiora i ziemniaków z grzankami bezglutenowymi, zabeliana – 250 ml	Zupa krem z białej rzepy, kalafiora i ziemniaków z grzankami, niezabeliana – 250 ml
Alergeny	1,7	1,7	1	7	1
II danie Energia (kcal): 300 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 21	znycelki z indyka z serem i warzywami – 110 g	Kotleciki z kaszy gryczanej, brokuła i szpinaku – 110 g	Kotleciki z kaszy gryczanej, brokuła i szpinaku, bez jajek – 110 g	znycelki bezglutenowe z indyka z serem i warzywami – 110 g	znycelki z indyka z warzywami, bez jajek – 110 g
	Ziemniaki bite - 70 g	Ziemniaki bite - 70 g	Ziemniaki bite - 70 g	Ziemniaki bite - 70 g	Ziemniaki bite - 70 g
	Buraczki na zimno z papryką - 40 g	Buraczki na zimno z papryką - 40 g	Buraczki na zimno z papryką - 40 g	Buraczki na zimno z papryką - 40 g	Buraczki na zimno z papryką - 40 g
	Kompot porzeczkowy – 200 ml	Kompot porzeczkowy – 200 ml	Kompot porzeczkowy – 200 ml	Kompot porzeczkowy – 200 ml	Kompot porzeczkowy – 200 ml
Alergeny	1,3,7,9	1,3,9	1,9	3,9	1,9
Podwieczorek Energia (kcal): 138 Białko (g): 1,5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 18	Galaretka z żurawiną i porzeczką czarną z wafelkami ryżowymi - 120 g	Galaretka z żurawiną i porzeczką czarną z wafelkami ryżowymi - 120 g	Galaretka z żurawiną i porzeczką czarną na agarze z wafelkami ryżowymi - 120 g	Galaretka z żurawiną i porzeczką czarną z wafelkami ryżowymi - 120 g	Galaretka z żurawiną i porzeczką czarną z wafelkami ryżowymi - 120 g
Alergeny					
Środa Śniadanie Energia (kcal): 220 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Łuleczka grahamka – 60 g	Łuleczka grahamka – 60 g	Łuleczka grahamka – 60 g	Łuleczka bezglutenowa – 60 g	Łuleczka grahamka – 60 g
	Masło – 5 g	Masło – 5 g	Masło kokosowe – 5 g	Masło – 5 g	Masło kokosowe – 5 g
	Wizynka wieprzowa – 15 g	Paprykarz warzywny – 20 g	Paprykarz warzywny – 20 g	Wizynka wieprzowa – 15 g	Wizynka wieprzowa – 15 g
	Jajko (30 g) w sosie zatziki (50 g)	Jajko (30 g) w sosie zatziki (50 g)		Jajko (30 g) w sosie zatziki (50 g)	Paprykarz warzywny – 20 g



PRACOWNIA SMAKU

	Łzodkiewka - 40 g	Łzodkiewka - 40 g	Łzodkiewka - 40 g	Łzodkiewka - 40 g	Łzodkiewka - 40 g
	Napar z pokrzywy z miodem - 180 ml	Napar z pokrzywy z miodem - 180 ml	Napar z pokrzywy z syropem klonowym - 180 ml	Napar z pokrzywy z miodem - 180 ml	Napar z pokrzywy z miodem - 180 ml
Przekąska Energia (kcal): 54 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 11	Przekąska - pomarańcza - 90 g	Przekąska - pomarańcza - 90 g	Przekąska - pomarańcza - 90 g	Przekąska - pomarańcza - 90 g	Przekąska - pomarańcza - 90 g
Alergeny	1,3,7	1,3,7	1	3,7	1
Zupa Energia (kcal): 110 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 15	Tradycyjna pomidorowa z kaszą pęczak - 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z kaszą pęczak - 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z kaszą pęczak, niezabielana - 250 ml	Tradycyjna pomidorowa z ryżem - 250 ml	Tradycyjna pomidorowa z kaszą pęczak, niezabielana - 250 ml
Alergeny	1,7	1,7	1	7	1
II danie Energia (kcal): 315 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 43	Łazanki z kapustą słodką kiszoną z kiełbaską drobiową - 150 g	Łazanki z kapustą słodką i kiszoną z tofu - 150 g	Łazanki z kapustą słodką i kiszoną z tofu, na maśle kokosowym - 150 g	Łazanki bezglutenowe z kapustą słodką i kiszoną z kiełbaską drobiową - 150 g	Łazanki z kapustą słodką i kiszoną z kiełbaską drobiową, na maśle kokosowym - 150 g
Alergeny	1,7	1,6,7	1,6	7	1
Podwieczorek Energia (kcal): 138 Białko (g): 1,5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 18	Płatki kukurydziane z domowym jogurtem malinowym - 100 g	Płatki kukurydziane z domowym jogurtem malinowym - 100 g	Płatki kukurydziane z domowym jogurtem kokosowo - malinowym - 100 g	Płatki kukurydziane z domowym jogurtem malinowym - 100 g	Płatki kukurydziane z domowym jogurtem kokosowo - malinowym - 100 g
Alergeny	7	7		7	
Czwartek Śniadanie Energia (kcal): 220 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Bananowe placuszki śniadaniowe z czekoladą gorzką - 60 g	Bananowe placuszki śniadaniowe z czekoladą gorzką - 60 g	Bananowe placuszki śniadaniowe z czekoladą gorzką, bez jajek, na jogurcie roślinnym - 60 g	Bananowe placuszki śniadaniowe z czekoladą gorzką, bezglutenowe - 60 g	Bananowe placuszki śniadaniowe z czekoladą gorzką, bez jajek, na jogurcie roślinnym - 60 g
	Miód - 30 g	Miód - 30 g	Dżem niskosłodzony - 30 g	Miód - 30 g	Miód - 30 g
	Ćawa zbożowa Inka na mleku - 150 ml	Ćawa zbożowa Inka na mleku - 150 ml	Ćawa zbożowa Inka na mleku roślinnym - 150 ml	Ćawa zbożowa Inka na mleku - 150 ml	Ćawa zbożowa Inka na mleku roślinnym - 150 ml
Przekąska Energia (kcal): 54 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 11	Przekąska - gruszka - 90 g	Przekąska - gruszka - 90 g	Przekąska - gruszka - 90 g	Przekąska - gruszka - 90 g	Przekąska - gruszka - 90 g
Alergeny	1,3,7	1,3,7	1	3,7	1
Zupa Energia (kcal): 108 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 12	Zupa krem z groszku zielonego i fasoli szparagowej z groszkiem ptyśiowym - 250 ml	Zupa krem z groszku zielonego i fasoli szparagowej na wywarze warzywnym z groszkiem ptyśiowym - 250 ml	Zupa krem z groszku zielonego i fasoli szparagowej na wywarze warzywnym z grzankami - 250 ml	Zupa krem z groszku zielonego i fasoli szparagowej z grzankami bezglutenowymi - 250 ml	Zupa krem z groszku zielonego i fasoli szparagowej z grzankami - 250 ml
Alergeny	1,3,7	1,3,7	1		1



PRACOWNIA SMAKU

II danie Energia (kcal): 300 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 21	Łulasz wieprzowy z warzywami - 150 g	Łulasz warzywny z dynią i soczewicą - 150 g	Łulasz warzywny z dynią i soczewicą - 150 g	Łulasz wieprzowy z warzywami, bezglutenowy - 150 g	Łulasz wieprzowy z warzywami - 150 g
	Kasza jęczmienna – 60 g	Kasza jęczmienna – 60 g	Kasza jęczmienna – 60 g	Kasza gryczana niepalona – 60 g	Kasza jęczmienna – 60 g
	Marchewki mini parowane - 40 g	Marchewki mini parowane - 40 g	Marchewki mini parowane - 40 g	Marchewki mini parowane - 40 g	Marchewki mini parowane - 40 g
	Łompot ruskawkowo-porzeczki - 200 ml	Łompot ruskawkowo-porzeczki - 200 ml	Łompot ruskawkowo-porzeczki - 200 ml	Łompot ruskawkowo-porzeczki - 200 ml	Łompot ruskawkowo-porzeczki - 200 ml
Alergeny	1	1	1		1
Podwieczorek Energia (kcal): 220 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Chleb graham - 60 g	Chleb graham - 60 g	Chleb graham - 60 g	Chleb bezglutenowy - 60 g	Chleb graham - 60 g
	Masło – 5 g	Masło – 5 g	Masło kokosowe – 5 g	Masło – 5 g	Masło kokosowe – 5 g
	Pasta z białej fasoli i buraka czerwonego - 20 g	Pasta z białej fasoli i buraka czerwonego - 20 g	Pasta z białej fasoli i buraka czerwonego - 20 g	Pasta z białej fasoli i buraka czerwonego - 20 g	Pasta z białej fasoli i buraka czerwonego - 20 g
	Polędwica sopocka – 20 g			Polędwica sopocka – 20 g	Polędwica sopocka – 20 g
	Łapryka - 40 g	Łapryka - 40 g	Łapryka - 40 g	Łapryka - 40 g	Łapryka - 40 g
Alergeny	1,7	1,7	1	7	1
Piątek Śniadanie Energia (kcal): 220 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Chleb pszenny – 60 g	Chleb pszenny – 60 g	Chleb pszenny – 60 g	Chleb bezglutenowy - 60 g	Chleb pszenny – 60 g
	Masło - 5 g	Masło – 5 g	Masło kokosowe – 5 g	Masło – 5 g	Masło kokosowe – 5 g
	Szynka drobiowa - 15 g			Szynka drobiowa - 15 g	Szynka drobiowa - 15 g
	Pasta z soczewicy zielonej i pestek dyni z dodatkiem awokado - 20 g	Pasta z soczewicy zielonej i pestek dyni z dodatkiem awokado - 20 g	Pasta z soczewicy zielonej i pestek dyni z dodatkiem awokado - 20 g	Pasta z soczewicy zielonej i pestek dyni z dodatkiem awokado - 20 g	Pasta z soczewicy zielonej i pestek dyni z dodatkiem awokado - 20 g
	Ogórek kiszony - 40 g	Ogórek kiszony - 40 g	Ogórek kiszony - 40 g	Ogórek kiszony - 40 g	Ogórek kiszony - 40 g
	Napar z rumianku z sokiem malinowym - 180 ml	Napar z rumianku z sokiem malinowym - 180 ml	Napar z rumianku z sokiem malinowym - 180 ml	Napar z rumianku z sokiem malinowym - 180 ml	Napar z rumianku z sokiem malinowym - 180 ml
Przekąska Energia (kcal): 54 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 11	Przekąska - mandarynka – 90 g	Przekąska - mandarynka – 90 g	Przekąska - mandarynka – 90 g	Przekąska - mandarynka – 90 g	Przekąska - mandarynka – 90 g
	Alergeny	1,7	1,7	1	7
Zupa Energia (kcal): 110 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 15	Zupa francuska z kaszą bulgur – 250 ml	Zupa francuska na wywarze warzywnym z kaszą bulgur – 250 ml	Zupa francuska na wywarze warzywnym z kaszą bulgur, niezabielana – 250 ml	Zupa francuska z kaszą jaglaną – 250 ml	Zupa francuska z kaszą bulgur, niezabielana – 250 ml
	Alergeny	1,7	1,7	1	7



PRACOWNIA SMAKU

II danie Energia (kcal): 300 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 21	Ryba panierowana, pieczona - 110 g	Kotleciki zielonej soczewicy, cukinii i koperku - 120 g	Kotleciki zielonej soczewicy, cukinii i koperku, bez jajek - 120 g	Ryba w panierce bezglutenowej pieczona - 110 g	Ryba w panierce bez jajek pieczona - 110 g
	Ciemniaki bite - 70 g	Ciemniaki bite - 70 g	Ciemniaki bite - 70 g	Ciemniaki bite - 70 g	Ciemniaki bite - 70 g
	Surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem artym - 40 g	Surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem artym - 40 g	Surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem artym - 40 g	Surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem artym - 40 g	Surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem artym - 40 g
	Kompot ruskawkowo-porzeczkowy – 200 ml	Kompot ruskawkowo-porzeczkowy – 200 ml	Kompot ruskawkowo-porzeczkowy – 200 ml	Kompot ruskawkowo-porzeczkowy – 200 ml	Kompot ruskawkowo-porzeczkowy – 200 ml
Alergeny	1,3,4,7	1,3,7	1	3,4,7	1,4
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 17	Babeczki cytrynowo-miętowe - 60 g	Babeczki cytrynowo-miętowe - 60 g	Babeczki cytrynowo-miętowe, bez jajek - 60 g	Babeczki cytrynowo-miętowe, bezglutenowe - 60 g	Babeczki cytrynowo-miętowe, bez jajek - 60 g
	Alergeny	1,3	1,3	1	3
Tydzień 2	dieta standardowa (DS)	wegetariańska – lacto-ovo (mleko, nabiał, jaja) (DWLO)	wegańska (DWEGE)	dieta eliminacyjna – bezglutenowa (DBG)	dieta eliminacyjna – bez laktozy, białka mleka krowiego i jaj (DE1)
Poniedziałek Śniadanie Energia (kcal): 220 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Chleb graham - 60 g	Chleb graham - 60 g	Chleb graham - 60 g	Chleb bezglutenowy - 60 g	Chleb graham - 60 g
	Masło - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g
	Chyba wieprzowa - 15 g	Chyba wieprzowa - 15 g	Chyba wieprzowa - 15 g	Chyba wieprzowa - 15 g	Chyba wieprzowa - 15 g
	Kanapkowy serek ze zczypiorkiem - 20 g	Kanapkowy serek ze zczypiorkiem - 20 g	Pasta z czerwonej fasoli - 20 g	Kanapkowy serek ze zczypiorkiem - 20 g	Pasta z czerwonej fasoli - 20 g
	Ogórek świeży - 40 g	Ogórek świeży - 40 g	Ogórek świeży - 40 g	Ogórek świeży - 40 g	Ogórek świeży - 40 g
	Napar z melisy z miodem – 180 ml	Napar z melisy z miodem – 180 ml	Napar z melisy z syropem klonowym – 180 ml	Napar z melisy z miodem – 180 ml	Napar z melisy z miodem – 180 ml
Przekąska Energia (kcal): 54 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 11	Przekąska - banan - 90 g	Przekąska - banan - 90 g	Przekąska - banan - 90 g	Przekąska - banan - 90 g	Przekąska - banan - 90 g
	Alergeny	1,7	1,7	1	7
Zupa Energia (kcal): 110 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 15	Zupa wielowarzywna z ziemniakami, zabieleną - 250 ml	Zupa wielowarzywna z wywarze warzywnym z ziemniakami, zabieleną - 250 ml	Zupa wielowarzywna z wywarze warzywnym z ziemniakami, niezabieleną - 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami, niezabieleną - 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami, niezabieleną - 250 ml
	Alergeny	7	7	7	7
II danie Energia (kcal): 300 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 21	Makaron pełnoziarnisty (80 g) z indykiem w sosie serowym i curry (120 g)	Makaron pełnoziarnisty (80 g) z tofu w sosie serowym i curry (120 g)	Makaron pełnoziarnisty (80 g) z tofu w sosie na bazie sera i mleka wegańskiego z curry (120 g)	Makaron bezglutenowy (80 g) z indykiem w sosie serowym i curry (120 g), bezglutenowym	Makaron pełnoziarnisty (80 g) z indykiem w sosie na bazie sera i mleka wegańskiego z curry (120 g)
	Alergeny	7	7	7	7



PRACOWNIA SMAKU

	Kompot wiśniowo - rabarbarowy - 200 ml	Kompot wiśniowo - rabarbarowy - 200 ml	Kompot wiśniowo - rabarbarowy - 200 ml	Kompot wiśniowo - rabarbarowy - 200 ml	Kompot wiśniowo - rabarbarowy - 200 ml
Alergeny	1,7	1,7	1	7	1
Podwieczorek Energia (kcal): 138 Białko (g): 1,5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 18	Liasto orzechowe - 60 g	Liasto orzechowe - 60 g	Liasto orzechowe, na naśle kokosowym i nleku roślinnym - 60 g	Liasto orzechowe, bezglutenowe - 60 g	Liasto orzechowe, na naśle kokosowym i nleku roślinnym - 60 g
Alergeny	1,5,7	1,5,7	1,5	5,7	1,5
Wtorek Śniadanie Energia (kcal): 220 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Granola pełnoziarnista z owocami z mlekiem - 210 ml	Granola pełnoziarnista z owocami z mlekiem - 210 ml	Granola pełnoziarnista z owocami z mlekiem roślinnym - 210 ml	Granola bezglutenowa z owocami z mlekiem - 210 ml	Granola pełnoziarnista z owocami z mlekiem roślinnym - 210 ml
	Napar z rumianku z okiem malinowym - 80 ml	Napar z rumianku z okiem malinowym - 80 ml	Napar z rumianku z okiem malinowym - 180 ml	Napar z rumianku z okiem malinowym - 180 ml	Napar z rumianku z okiem malinowym - 180 ml
Przekąska Energia (kcal): 54 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 11	Przekąska - jabłko - 90 g	Przekąska - jabłko - 90 g	Przekąska - jabłko - 90 g	Przekąska - jabłko - 90 g	Przekąska - jabłko - 90 g
Alergeny	1,7	1,7	1	7	1
Zupa Energia (kcal): 108 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 12	Zupa pomidorowa z zosnkiem, ziołami i kaszą jaglaną - 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z czosnkiem, ziołami i kaszą jaglaną - 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z zosnkiem, ziołami i kaszą jaglaną, niezabielana - 250 ml	Zupa pomidorowa z zosnkiem, ziołami i kaszą jaglaną - 250 ml	Zupa pomidorowa z zosnkiem, ziołami i kaszą jaglaną - 250 ml
Alergeny	7	7		7	
II danie Energia (kcal): 300 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 21	Tradycyjny sznyceł nielony z cebulką - 110 g	Kotleciki z kaszy gryczanej i soczewicy z natką pietruszki, panierowane w mące orkiszowej - 110 g	Kotleciki z kaszy gryczanej i soczewicy z natką pietruszki, panierowane w mące orkiszowej, bez jajek - 110 g	Tradycyjny sznyceł nielony z cebulką, bez jajek - 110 g	Tradycyjny sznyceł nielony z cebulką, bez jajek - 110 g
	ziemniaki bite - 70 g	ziemniaki bite - 70 g	ziemniaki bite - 70 g	ziemniaki bite - 70 g	ziemniaki bite - 70 g
	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, papryką i rzodkiewką z sosem vinegret - 40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, papryką i rzodkiewką z sosem vinegret - 40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, papryką i rzodkiewką z sosem vinegret - 40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, papryką i rzodkiewką z sosem vinegret - 40 g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, papryką i rzodkiewką z sosem vinegret - 40 g
	Kompot porzeczkowy - 200 ml	Kompot porzeczkowy - 200 ml	Kompot porzeczkowy - 200 ml	Kompot porzeczkowy - 200 ml	Kompot porzeczkowy - 200 ml
Alergeny	1,3	1,3	1	3	1
Podwieczorek Energia (kcal): 220 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Chleb słonecznikowy - 60 g	Chleb słonecznikowy - 60 g	Chleb słonecznikowy - 60 g	Chleb bezglutenowy - 60 g	Chleb słonecznikowy - 60 g
	Masło - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g



PRACOWNIA SMAKU

	Pasta drobiowo - pomidorowa - 20 g	Zielona pasta z awokado i ziołami - 20 g	Zielona pasta z awokado i ziołami - 20 g	Pasta drobiowo - pomidorowa - 20 g	Pasta drobiowo - pomidorowa - 20 g
	Ogórek kiszony - 40 g	Ogórek kiszony - 40 g	Ogórek kiszony - 40 g	Ogórek kiszony - 40 g	Ogórek kiszony - 40 g
Alergeny	1,7	1,7	1	7	1
Środa	Chleb pszenny - 60 g	Chleb pszenny - 60 g	Chleb pszenny - 60 g	Chleb bezglutenowy - 60 g	Chleb pszenny - 60 g
Śniadanie Energia (kcal): 220 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Masło - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g
	Ser żółty - 20 g	Ser żółty - 20 g	Paprykarz warzywny z kaszą jaglaną i oczewicą - 20 g	Ser żółty - 20 g	Paprykarz warzywny z kaszą jaglaną i oczewicą - 20 g
	Chleb na twardo - 30 g	Chleb na twardo - 30 g		Chleb na twardo - 30 g	
	Małata lodowa - 15 g	Małata lodowa - 15 g	Małata lodowa - 15 g	Małata lodowa - 15 g	Małata lodowa - 15 g
	Napar z lipy z miodem - 80 ml	Napar z lipy z miodem - 180 ml	Napar z lipy z syropem klonowym - 180 ml	Napar z lipy z miodem - 180 ml	Napar z lipy z miodem - 180 ml
Przekąska Energia (kcal): 54 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 11	Przekąska - brzoskwinia - 90 g	Przekąska - brzoskwinia - 90 g	Przekąska - brzoskwinia - 90 g	Przekąska - brzoskwinia - 90 g	Przekąska - brzoskwinia - 90 g
Alergeny	1,3,7	1,3,7	1	3,7	1
Zupa Energia (kcal): 110 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 15	Zupa krem szczawiowo brokułowy z grzankami, zabieleną - 250 ml	Zupa krem szczawiowo brokułowy na wywarze warzywnym z grzankami, zabieleną - 250 ml	Zupa krem szczawiowo brokułowy na wywarze warzywnym z grzankami, niezabieleną - 250 ml	Zupa krem szczawiowo brokułowy z grzankami bezglutenowymi, zabieleną - 250 ml	Zupa krem szczawiowo brokułowy z grzankami, niezabieleną - 250 ml
Alergeny	1,7	1,7	1	7	1
II danie Energia (kcal): 315 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 43	Dyniowe kluski leniwe (80 g) z sosem jogurtowym (120 g)	Dyniowe kluski leniwe (80 g) z sosem jogurtowym (120 g)	Dyniowo - jaglane kluski leniwe (bez jajek) (80 g) z sosem jogurtowym na mietanie roślinnej (120 g)	Dyniowe kluski leniwe bezglutenowe (80 g) z sosem jogurtowym (120 g)	Dyniowo - jaglane kluski leniwe (bez jajek) (80 g) z sosem jogurtowym na mietanie roślinnej (120 g)
	Kompot truskawkowo-porzeczkowy - 200 ml	Kompot truskawkowo-porzeczkowy - 200 ml	Kompot truskawkowo-porzeczkowy - 200 ml	Kompot truskawkowo-porzeczkowy - 200 ml	Kompot truskawkowo-porzeczkowy - 200 ml
Alergeny	1,3,7	1,3,7	1	3,7	1
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 17	Drożdżówki francuskie z owocami - 60 g	Drożdżówki francuskie z owocami - 60 g	Drożdżówki francuskie z owocami, na masle kokosowym - 60 g	Drożdżówki francuskie z owocami, bezglutenowe - 60 g	Drożdżówki francuskie z owocami, na masle kokosowym - 60 g
Alergeny	1,7	1,7	1	7	1
Czwartek	Wek pszenny - 60 g	Wek pszenny - 60 g	Wek pszenny - 60 g	Chleb bezglutenowy - 60 g	Wek pszenny - 60 g
Śniadanie Energia (kcal): 206 Białko (g): 8	Masło - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g



PRACOWNIA SMAKU

Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 34	Herdelki wieprzowe na ciepło - 34 g	Herdelki roślinne - 34 g	Herdelki roślinne - 34 g	Herdelki wieprzowe na ciepło - 34 g	Herdelki wieprzowe na ciepło - 34 g
	Domowy ketchup - 30 g	Domowy ketchup - 30 g	Domowy ketchup - 30 g	Domowy ketchup - 30 g	Domowy ketchup - 30 g
	Kawałki papryki - 40 g	Kawałki papryki - 40 g	Kawałki papryki - 40 g	Kawałki papryki - 40 g	Kawałki papryki - 40 g
	Napar ziołowy z sokiem imbirowym - 180 ml	Napar ziołowy z sokiem imbirowym - 180 ml	Napar ziołowy z sokiem imbirowym - 180 ml	Napar ziołowy z sokiem imbirowym - 180 ml	Napar ziołowy z sokiem imbirowym - 180 ml
Przekąska Energia (kcal): 54 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 11	Przekąska - gruszka - 90 g	Przekąska - gruszka - 90 g	Przekąska - gruszka - 90 g	Przekąska - gruszka - 90 g	Przekąska - gruszka - 90 g
Alergeny	1,7	1,7	1	7	1
Zupa Energia (kcal): 108 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 12	Rosół wołowy z nakaronem - 250 ml	Rosół warzywny z nakaronem - 250 ml	Rosół warzywny z nakaronem - 250 ml	Rosół wołowy z nakaronem bezglutenowym - 250 ml	Rosół warzywny z nakaronem - 250 ml
Alergeny	1	1	1		1
II danie Energia (kcal): 300 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 21	Pieczony filet z kurczaka (110 g) w sosie koperkowym (120 g)	Nuggetsy z ciecierzycy w pełnoziarnistej panierce (110 g) w sosie koperkowym (120 g)	Nuggetsy z ciecierzycy w pełnoziarnistej panierce (110 g) w sosie koperkowym na mietanie roślinnej (120 g)	Pieczony filet z kurczaka (110 g) w sosie koperkowym bezglutenowym (120 g)	Pieczony filet z kurczaka (110 g) w sosie koperkowym na mietanie roślinnej (120 g)
	Kasza bulgur - 60 g	Kasza bulgur - 60 g	Kasza bulgur - 60 g	Kasza gryczana niepalona - 60 g	Kasza bulgur - 60 g
	Marchewka na ciepło z pomarańczą - 40 g	Marchewka na ciepło z pomarańczą - 40 g	Marchewka na ciepło z pomarańczą, na maśle kokosowym - 40 g	Marchewka na ciepło z pomarańczą - 40 g	Marchewka na ciepło z pomarańczą, na maśle kokosowym - 40 g
	Łopiot ruskawkowo-porzeczkowy - 200 ml	Łopiot ruskawkowo-porzeczkowy - 200 ml	Łopiot ruskawkowo-porzeczkowy - 200 ml	Łopiot ruskawkowo-porzeczkowy - 200 ml	Łopiot ruskawkowo-porzeczkowy - 200 ml
Alergeny	1,7	1,7	1	7	1
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 17	Chąłka (60 g) z maślanką owocową (150 ml)	Chąłka (60 g) z maślanką owocową (150 ml)	Bagietka pszenna (60 g) z roślinnym jogurtem z owocami (150 ml)	Bułeczka bezglutenowa (60 g) z maślanką owocową (150 ml)	Bagietka pszenna (60 g) z roślinnym jogurtem owocami (150 ml)
Alergeny	1,3,7	1,3,7	1	3	1
Piątek Śniadanie Energia (kcal): 220 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Bułeczka grahamka - 60 g	Bułeczka grahamka - 60 g	Bułeczka grahamka - 60 g	Bułeczka bezglutenowa - 60 g	Bułeczka grahamka - 60 g
	Masło - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g
	Ser twarogowy - 20 g	Ser twarogowy - 20 g		Ser twarogowy - 20 g	
	Pasta tuńczykowa - 20 g	Plasterki pieczonego, narynowanego tofu - 20 g	Plasterki pieczonego, narynowanego tofu - 20 g	Pasta tuńczykowa - 20 g	Pasta tuńczykowa - 20 g
	Ogórek świeży - 40 g	Ogórek świeży - 40 g	Ogórek świeży - 40 g	Ogórek świeży - 40 g	Ogórek świeży - 40 g
Napar z pokrzywy z cytryną - 180 ml	Napar z pokrzywy z cytryną - 180 ml	Napar z pokrzywy z cytryną - 180 ml	Napar z pokrzywy z cytryną - 180 ml	Napar z pokrzywy z cytryną - 180 ml	



PRACOWNIA SMAKU

Przekąska Energia (kcal): 54 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 11	Przekąska - mandarynka - 90 g	Przekąska - mandarynka - 90 g	Przekąska - mandarynka - 90 g	Przekąska - mandarynka - 90 g	Przekąska - mandarynka - 90 g
Alergeny	1,5,7	1,6,7	1,6	5,7	1,5
Zupa Energia (kcal): 110 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 15	Przecierana zupa ninestrone z groszkiem ptysiowym - 250 ml	Przecierana zupa ninestrone z groszkiem ptysiowym - 250 ml	Przecierana zupa ninestrone z grzankami - 250 ml	Przecierana zupa ninestrone z grzankami bezglutenowymi - 250 ml	Przecierana zupa ninestrone z grzankami - 250 ml
Alergeny	1,3,7	1,3,7	1		1
II danie Energia (kcal): 300 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 21	Pierogi ruskie z cebulką - 180 g	Pierogi ruskie z cebulką - 180 g	Pierogi z farszem ziemniaczano soczewicowym z cebulką - 180 g	Pierogi ruskie z cebulką, bezglutenowe - 180 g	Pierogi z farszem ziemniaczano soczewicowym z cebulką - 180 g
	Kompot ruskawkowo-porzeczkowy - 200 ml	Kompot ruskawkowo-porzeczkowy - 200 ml	Kompot ruskawkowo-porzeczkowy - 200 ml	Kompot ruskawkowo-porzeczkowy - 200 ml	Kompot ruskawkowo-porzeczkowy - 200 ml
Alergeny	1,7	1,7	1	7	1
Podwieczorek Energia (kcal): 138 Białko (g): 1,5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 18	Deser brzoskwiniowo-jabłkowy z bitą śmietaną - 100 g	Deser brzoskwiniowo-jabłkowy z bitą śmietaną - 100 g	Deser brzoskwiniowo-jabłkowy z bitą śmietaną kokosową - 100 g	Deser brzoskwiniowo-jabłkowy z bitą śmietaną - 100 g	Deser brzoskwiniowo-jabłkowy z bitą śmietaną kokosową - 100 g
Alergeny	7	7		7	
Tydzień 3	dieta standardowa (DS)	wegetariańska - lacto-ovo (mleko, nabiał, jaja) (DWLO)	wegańska (DWEGE)	dieta eliminacyjna - bezglutenowa (DBG)	dieta eliminacyjna - bez laktozy, białka mleka krowiego i jaj (DE1)
Poniedziałek	Chleb pszenny - 60 g	Chleb pszenny - 60 g	Chleb pszenny - 60 g	Chleb bezglutenowy - 60 g	Chleb pszenny - 60 g
Śniadanie Energia (kcal): 220 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Masło - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g
	Śzynka drobiowa - 15 g			Śzynka drobiowa - 5 g	Śzynka drobiowa - 5 g
	Śerek paprykowy z oliwami prowansalskimi - 20 g	Śerek paprykowy z oliwami prowansalskimi - 20 g	Pasta z soczewicy i bakłażana - 20 g	Śerek paprykowy z oliwami prowansalskimi - 20 g	
	Pomidor - 40 g	Pomidor - 40 g	Pomidor - 40 g	Pomidor - 40 g	Pomidor - 40 g
	Napar z melisy z miodem - 180 ml	Napar z melisy z miodem - 180 ml	Napar z melisy z syropem klonowym - 180 ml	Napar z melisy z miodem - 180 ml	Napar z melisy z miodem - 180 ml
Przekąska	Przekąska - banan - 90 g	Przekąska - banan - 90 g	Przekąska - banan - 90 g	Przekąska - banan - 90 g	Przekąska - banan - 90 g
Alergeny	1,7	1,7	1	7	1
Zupa Energia (kcal): 110 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 15	Zupa brokułowa z kaszą pęczak, zabieleną - 250 ml	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z kaszą pęczak, zabieleną - 250 ml	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z kaszą pęczak, niezabieleną - 250 ml	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną, zabieleną - 250 ml	Zupa brokułowa z kaszą pęczak, niezabieleną - 250 ml
Alergeny	1,7	1,7	1	7	1



PRACOWNIA SMAKU

II danie Energia (kcal): 300 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 21	Kluski śląskie (80 g) z warzywnym sosem pomidorowym (120 g)	Kluski śląskie (80 g) z warzywnym sosem pomidorowym (120 g)	Kluski śląskie (bez jajek)(80 g) z warzywnym sosem pomidorowym (120 g)	Kluski śląskie (80 g) warzywnym sosem pomidorowym (120 g)	Kluski śląskie (bez jajek) (80 g) z warzywnym sosem pomidorowym (120 g)
	Kompot jabłkowy - 200 ml	Kompot jabłkowy - 200 ml	Kompot jabłkowy - 200 ml	Kompot jabłkowy - 200 ml	Kompot jabłkowy - 200 ml
Alergeny	3	3		3	
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 17	Jogurtowe ciasto owsiane z gruszką - 60 g	Jogurtowe ciasto owsiane z gruszką - 60 g	Ciasto owsiane na ogurcie roślinnym z gruszką, bez jajek - 60 g	Jogurtowe ciasto bezglutenowe z gruszką - 60 g	Ciasto owsiane na ogurcie roślinnym z gruszką, bez jajek - 60 g
	Alergeny	1,3,7	1,3,7	1	3,7
Wtorek Śniadanie Energia (kcal): 220 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Chleb pszenny- 60 g	Chleb pszenny- 60 g	Chleb pszenny- 60 g	Chleb bezglutenowy - 60 g	Chleb pszenny- 60 g
	Masło - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g
	Frankfurterka na ciepło - 32 g	Kiełbaska roślinna na ciepło - 32 g	Kiełbaska roślinna na ciepło - 32 g	Frankfurterka na ciepło - 32 g	Frankfurterka na ciepło - 32 g
	Pasta pomidorowa z bazylią - 20 g	Pasta pomidorowa z bazylią - 20 g	Pasta pomidorowa z bazylią - 20 g	Pasta pomidorowa z bazylią - 20 g	Pasta pomidorowa z bazylią - 20 g
	Ogórek świeży - 40 g	Ogórek świeży - 40 g	Ogórek świeży - 40 g	Ogórek świeży - 40 g	Ogórek świeży - 40 g
	Napar z lipy z sokiem malinowym - 180 ml	Napar z lipy z sokiem malinowym - 180 ml	Napar z lipy z sokiem malinowym - 180 ml	Napar z lipy z sokiem malinowym - 180 ml	Napar z lipy z sokiem malinowym - 180 ml
Przekąska Energia (kcal): 54 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 11	Przekąska - jabłko - 90 g	Przekąska - jabłko - 90 g	Przekąska - jabłko - 90 g	Przekąska - jabłko - 90 g	Przekąska - jabłko - 90 g
	Alergeny	1,7	1,6,7	1,6	7
Zupa Energia (kcal): 108 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 12	Rosół wołowo - indyczy z nakaronem - 250 ml	Rosół warzywny z nakaronem - 250 ml	Rosół warzywny z nakaronem - 250 ml	Rosół wołowo - indyczy z nakaronem bezglutenowym - 250 ml	Rosół indyczy z nakaronem - 250 ml
	Alergeny	1	1	1	
II danie Energia (kcal): 300 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 21	Filet z kurczaka parowany z warzywami i serem mozzarella - 110 g	Kotleciki z ciecierzycy i kaszy kuskus z natką pietruszki, pieczone - 110 g	Kotleciki z ciecierzycy i kaszy kuskus z natką pietruszki, pieczone, bez jajek - 110 g	Filet z kurczaka parowany z warzywami i serem mozzarella - 110 g	Filet z kurczaka parowany z warzywami - 110 g
	Ciemierniki bite - 70 g	Ciemierniki bite - 70 g	Ciemierniki bite - 70 g	Ciemierniki bite - 70 g	Ciemierniki bite - 70 g
	Surówka z marchewki tartej i jabłka - 40 g	Surówka z marchewki tartej i jabłka - 40 g	Surówka z marchewki tartej i jabłka - 40 g	Surówka z marchewki tartej i jabłka - 40 g	Surówka z marchewki tartej i jabłka - 40 g
	Kompot porzeczkowy - 200 ml	Kompot porzeczkowy - 200 ml	Kompot porzeczkowy - 200 ml	Kompot porzeczkowy - 200 ml	Kompot porzeczkowy - 200 ml
Alergeny	7,9	1,3	1	7,9	9
Podwieczorek Energia (kcal): 138 Białko (g): 1,5 Tłuszcz (g): 6	Prażone jabłko z pieczonym bananem i kakao - 100 g	Prażone jabłko z pieczonym bananem i kakao - 100 g	Prażone jabłko z pieczonym bananem i kakao - 100 g	Prażone jabłko z pieczonym	Prażone jabłko z pieczonym bananem i kakao - 100 g



PRACOWNIA SMAKU

Węglowodany (g): 18	Biszkopty - 20 g	Biszkopty - 20 g	Wafle ryżowe - 20 g	bananem i kakao - 100 g Wafle ryżowe - 20 g	Wafle ryżowe - 20 g
Alergeny	1,3	1,3			
Czwartek	Chąłka - 60 g	Chąłka - 60 g	Wek pszenny - 60 g	Chleb bezglutenowy - 60 g	Wek pszenny - 60 g
Śniadanie Energia (kcal): 220 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Serek straciatella z gorzką czekoladą - 20 g	Serek straciatella z gorzką czekoladą - 20 g		Serek straciatella z gorzką czekoladą - 20 g	
	Dżem niskosłodzony - 15 g	Dżem niskosłodzony - 15 g	Dżem niskosłodzony - 30 g	Dżem niskosłodzony - 15 g	Dżem niskosłodzony - 30 g
	Kawa zbożowa Inka na mleku - 150 ml	Kawa zbożowa Inka na mleku - 150 ml	Kawa zbożowa Inka na mleku roślinnym - 150 ml	Kakao na mleku - 50 ml	Kawa zbożowa Inka na mleku roślinnym - 150 ml
Przekąska Energia (kcal): 54 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 11	Przekąska - gruszka - 90 g	Przekąska - gruszka - 90 g	Przekąska - gruszka - 90 g	Przekąska - gruszka - 90 g	Przekąska - gruszka - 90 g
Alergeny	1,3,7	1,3,7	1	7	1
Zupa Energia (kcal): 110 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 15	Zupa krem z buraka czerwonego z groszkiem ptysiowym, niezabielana - 250 ml	Zupa krem z buraka czerwonego na wywarze warzywnym z groszkiem ptysiowym, niezabielana - 250 ml	Zupa krem z buraka czerwonego na wywarze warzywnym z grzankami, niezabielana - 250 ml	Zupa krem z buraka czerwonego z grzankami bezglutenowymi, niezabielana - 250 ml	Zupa krem z buraka czerwonego z grzankami, niezabielana - 250 ml
Alergeny	1,3,7	1,3,7	1	7	1
II danie Energia (kcal): 315 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 43	Łuszczyk wieprzowy - 110 g	Łuszczyk warzywny z tofu - 110 g	Łuszczyk warzywny z tofu - 110 g	Łuszczyk wieprzowy, bezglutenowy - 110 g	Łuszczyk wieprzowy - 110 g
	Kasza jęczmienna drobna - 60 g	Kasza jęczmienna drobna - 60 g	Kasza jęczmienna drobna - 60 g	Kasza gryczana biała - 60 g	Kasza jęczmienna drobna - 60 g
	Ogórek kiszony z koperkiem - 40 g	Ogórek kiszony z koperkiem - 40 g	Ogórek kiszony z koperkiem - 40 g	Ogórek kiszony z koperkiem - 40 g	Ogórek kiszony z koperkiem - 40 g
	Kompot truskawkowo - porzeczkowy - 200 ml	Kompot truskawkowo - porzeczkowy - 200 ml	Kompot truskawkowo - porzeczkowy - 200 ml	Kompot truskawkowo - porzeczkowy - 200 ml	Kompot truskawkowo - porzeczkowy - 200 ml
Alergeny	1	1,6	1,6		1
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 17	Dyniowe ciasto czekoladowe z wiórkami czekolady - 60 g	Dyniowe ciasto czekoladowe z wiórkami czekolady - 60 g	Dyniowe ciasto czekoladowe z wiórkami czekolady, bez jajek - 60 g	Dyniowe ciasto czekoladowe z wiórkami czekolady, bezglutenowe - 60 g	Dyniowe ciasto czekoladowe z wiórkami czekolady, bez jajek - 60 g
Alergeny	1,3	1,3	1	7	1
Piątek	Łączka pszenna - 60 g	Łączka pszenna - 60 g	Łączka pszenna - 60 g	Łączka bezglutenowa - 60 g	Łączka pszenna - 60 g
Śniadanie Energia (kcal): 220 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Masło - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g
	Ser żółty - 15 g	Ser żółty - 15 g		Ser żółty - 15 g	
	Pasta jajeczna z rzodkiewką - 20 g	Pasta jajeczna z rzodkiewką - 20 g	Pasta selerowa z koperkiem - 20 g	Pasta jajeczna z rzodkiewką - 20 g	Pasta selerowa z koperkiem - 20 g



PRACOWNIA SMAKU

	Salata lodowa - 15 g	Salata lodowa - 15 g	Salata lodowa - 15 g	Salata lodowa - 15 g	Salata lodowa - 15 g
	Napar z rumianku z okiem imbirowym - 80 ml	Napar z rumianku z okiem imbirowym - 80 ml	Napar z rumianku z okiem imbirowym - 80 ml	Napar z rumianku z okiem imbirowym - 180 ml	Napar z rumianku z okiem imbirowym - 80 ml
Przekąska Energia (kcal): 54 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 11	Przekąska - mandarynka - 90 g	Przekąska - mandarynka - 90 g	Przekąska - mandarynka - 90 g	Przekąska - mandarynka - 90 g	Przekąska - mandarynka - 90 g
Alergeny	1,7,3	1,7,3	1,9	3,7	1,9
Zupa Energia (kcal): 110 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 15	Zupa kalafiorowa z zacierką, zabelana - 250 ml	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z zacierką, zabelana - 250 ml	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z ryżem, niezabelana - 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem, zabelana - 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem, niezabelana - 250 ml
Alergeny	1,3,7	1,3,7		7	
II danie Energia (kcal): 300 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 21	Miruna panierowana, pieczona - 110 g	Kotleciki z ryżu basmati, koperku, tofu i mielonych nasion dyni - 110 g	Kotleciki z ryżu basmati, koperku, tofu i mielonych nasion dyni, bez jajek - 110 g	Miruna w panierce bezglutenowej, pieczona - 110 g	Miruna w panierce bez jajek, pieczona - 110 g
	Śmietniaki bite - 70 g	Śmietniaki bite - 70 g	Śmietniaki bite - 70 g	Śmietniaki bite - 70 g	Śmietniaki bite - 70 g
	Surówka z kiszzonej kapusty z mielonym sminkiem - 40 g	Surówka z kiszzonej kapusty z mielonym sminkiem - 40 g	Surówka z kiszzonej kapusty z mielonym sminkiem - 40 g	Surówka z kiszzonej kapusty z mielonym sminkiem - 40 g	Surówka z kiszzonej kapusty z mielonym sminkiem - 40 g
	Kompot ruskawkowo-porzeczkowy - 200 ml	Kompot ruskawkowo-porzeczkowy - 200 ml	Kompot ruskawkowo-porzeczkowy - 200 ml	Kompot ruskawkowo-porzeczkowy - 200 ml	Kompot ruskawkowo-porzeczkowy - 200 ml
Alergeny	1,3,4	1,3,6	1,6	3,4	1,4
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 17	Biszkoptowe babeczki maślane - 60 g	Biszkoptowe babeczki maślane - 60 g	Biszkoptowe babeczki, bez mleka i jajek, na oleju - 60 g	Bezglutenowe babeczki maślane - 60 g	Biszkoptowe babeczki, bez mleka i jajek, na oleju - 60 g
Alergeny	1,3,7	1,3,7	1	3,7	1

Informacje ogólne

Nie używamy półproduktów, wszystkie pasty, serki, pasztety, 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.*



PRACOWNIA SMAKU

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. *Gorzycza 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 gorzycy.*

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