

MENU- 21.09-25.09.2026

	ŚNIADANIE	ZUPA	DANIE GŁÓWNE	PODWIECZOREK
P O N I E D Z I A Ł E K	Owsianka z duszonym jabłkiem i siemieniem lnianym, gotowana na mleku [1,7] 180g Chleb graham [1] Masło/ hummus [7] 5g. Ogórek zielony, pomidor 30 g Herbata z cytryną 200 ml. <u>DIETA: Płatki owsiane, bezglutenowe z mlekiem roślinnym, masło roślinne, chleb bgł</u>	Rosolnik z kaszą bulgur i tartymi warzywami [1,9] 250ml <u>DIETA: Kasza jaglana, bulion warzywny</u>	Potrąwka z kurczakiem i pieczoną dynią[9] 100g Ryż gotowany na parze[1,3] 100g Brokuły z prażonymi orzechami 80g Kompot 200 ml <u>DIETA: Potrawka z tofu, brokuły bez orzechów</u>	Rzodkiew, Śliwki, 150g Gruszka Woda b.o
W T O R E K	Jajecznica ze szczypiorkiem[3] 90g Gotowana pierś z indyka 20g Chleb pszenno- żytni[1] Masło/hummus [7] 5g Ogórek kiszony, szczypiorek, rzodkiewka 40g Herbata owocowa 200 ml <u>DIETA: Pieczywo bgł, kalafiornica, herbata czarna</u>	Pomidorowa z makaronem razowym 250 ml [1,9] <u>DIETA: Makaron bezjajeczny, bezglutenowy</u>	Pieczone kotlety z buraka i kaszy[1,9] 100g Ziemniaki pieczone 100g Surówka z marchewki i pora 80g Kompot 200ml <u>DIETA: Kotlety z kaszy jaglanej, kotlety bez jajka</u>	Jogurt grecki z musem z mango i pestkami dyni[1,7] 150g Arbuz Woda b.o <u>DIETA: Jogurt kokosowy</u>
Ś R O D A	Płatki ryżowe z miodem i orzechami[1,5,7]180g Schab pieczony 20g Chleb żytni[1] Masło/hummus[7] 5g Pomidor, sałata 30g Herbata rooibos 200 ml <u>DIETA: mleko roślinne, pieczywo bgł, masło roślinne</u>	Krem brokułowo-cukiniowy z prażonymi płatkami migdałów 250 ml [5,9] <u>DIETA: Krem z grzankami</u>	Gnocchi z mąki owsianej z blendowaną ciecierzycą 140g Sos pieczarkowy 100g Sałatka z cukinii 80g Kompot 200ml <u>DIETA: Gnocchi bezjajeczne z mąki bezglutenowej, sos bez cebuli</u>	Napój z malinami i wiórkami kokosowymi[1,7,5] 150g Woda b.o. <u>DIETA- Napój z mlekiem roślinnym</u>
C Z W A R T E K	Pasta z piersi indyka z pieczonymi, przetartymi warzywami okopowymi i słonecznikiem[3,4,5] 90g Chleb razowy [1] Pomidor, sałata, burak gotowany 40g Mleko 200 ml <u>DIETA: Pasta z ciecierzycy z pieczonym bakłażanem, pieczywo bgł,</u>	Zupa z zielonym groszkiem i koperkiem[9] 250 ml	Naleśniki z mąki pełnoziarnistej z chudym serem twarogowym lub jabłkami prażonymi[1,3,7]100g Sałatka owocowa 60g Kompot 200ml <u>DIETA: Naleśniki bez mleka z mąki bezglutenowej, jogurt kokosowy, naleśniki bezjajeczne, sałatka bez cytrusów,</u>	Chlebek bananowy [1,3] 80g Kefir [7] 150g Woda b.o. <u>DIETA: Ciasto bezjajeczne, bezglutenowe, mleko kokosowe, babka piaskowa</u>
P I A T E K	Ser biały w kawałku, pestki dyni [7,5] 90g Bułka graham[1] Masło 5g Miód, konfitura niskosłodzona 10g Pomidor, ogórek, rukola 50g Mięta 200 ml <u>DIETA: Pieczywo bgł, twarożek bezmleczny,</u>	Krupnik z kaszą pęczak z zieleniną[1,9] 250g <u>DIETA- krupnik z jaglanką</u>	Pieczony filet z miruny w panierce kukurydzianej[1,3] 100g Ziemniaczane puree 100g Mizeria 80g Kompot 200ml <u>DIETA: Miruna saute , mizeria z jogurtem kokosowym, cukinia panierowana</u>	Jabłko Kalarepa. 150g Melon Woda b.o
Zastrzegamy prawo do korekt w jadłospisie. Przez cały dzień dzieci mają dostęp nieograniczony do wody. Zupy przygotowywane są na wywarach roślinnych. Do przygotowywania potraw stosujemy tłuszcze roślinne.				
Alergeny: (1) gluten, (2) skorupiaki, (3) jaja, (4) ryby, (5) orzechy, (6) soja, (7) mleko, (8) migdały, (9) seler, (10) gorczyca, (11) sezam, (12) siarczyny, (13) łubin				