	MENU: 16.11.2026 – 20.11.2026			
	ŚNIADANIE	ZUPA	DANIE GŁÓWNE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	Kaszka kukurydziana z gruszkami, gotowana na mleku [1,7] 150g. Orzechy 5g Indyk pieczony 15 g Chleb graham [1] Masło/ twaróg [7] 10g Ogórek zielony, pomidor 40 g. Herbata owocowa 200 ml. DIETA: Kaszka kukurydziana na mleku roślinnym, chleb bgl, masło roślinne	Brokułowa z orkiszowa zacierką [1,9] 250g	Sos boloński z indykiem i lubczykiem [9] 100g Makaron penne [1,3] 100g Sałatka z ogórka 80g Kompot 200 ml DIETA: Makaron bgl, bezjajeczny, sos z cieciorką	Maślanka z jabłkami i cynamonem [7] 150 ml Arbuz Woda b.o. DIETA: Mleko owsiane, jogurt kokosowy
WTOREK	Pasta jajeczna[3] 50g Gotowana pierś z indyka 20g Chleb pszenno- żytni[1] Masło/ twaróg [7] 10g Ogórek kiszony, szczypiorek 40g Herbata z cytryną 200 ml DIETA: Pieczywo bgl, pasta z tofu i cieciorki, herbata czarna, masło roślinne	Rosół z makaronem [1,9] 250 ml DIETA: Bulion jarzynowy, makaron bezjajeczny, bezglutenowy	Wegańska fasolka po bretońsku z cukinią [9] 100g Kasza kuskus [1] 100g Tarte buraczki 80g	Pomidor, Kalarepa, 150g Ogórek, Marchewka Woda b.o
ŚRODA	Płatki owsiane górskie z malinami i mlekiem[1,5,7]150g Migdały 5g Pieczeń z uda kurczaka 15g Chleb żytni[1] Masło/ hummus[7] 10g Pomidor, sałata 40g Herbata rooibos 200 ml DIETA: płatki ryżowe, mleko roślinne, masło roślinne, pieczywo bgl	Grochowa z ziemniakami 250 ml [9]	Filet z kurczaka panierowany, [1,3,4]100g Kasza bulgur [1] 100g Surówka Colesław [7] 80g Kompot 200ml DIETA: Kotlety z kaszy jaglanej i marchewki, pierś obtaczana w mace kukurydzianej, bez jajka, surówka majonezem wegańskim	Koktajl truskawkowy z pieczonym burakiem, bananem i otrębami [1,7,5] 150g Woda b.o. DIETA- Koktajl z mango bez otrębów
CZWARTEK	Pasta rybna z pomidorami[3,4,5] 90g Orzechy 5g Chleb razowy [1] Masło/ twaróg [7] 10g Pomidor, ogórek 40g Mięta 200 ml DIETA: Pasta z białej fasoli, pieczywo bgl, twaróg roślinny, masło roślinne	Barszcz zabielany z makaronem pełnoziarnistym[1, 9] 250 ml	Kotlet jajeczny [1,3] 100g Ziemniaki puree 100g Fasolka gotowana[5] 80g Kompot 200ml DIETA: Wegeburger	Muffiny z dynią i kakao[1,3,7] 80 g Rzodkiew 50g Woda b.o. DIETA: Muffiny bezjajeczne, bezglutenowe z karobem, mango
PIĄTEK	Chudy twaróg z brzoskwiniami i miodem[7] 90g Bułka graham[1] Masło, konfitura niskosłodzona 10g Pomidor, sałata lodowa 50g Herbata z cytryną 200 ml DIETA:Pieczywo bgl, twarożek bezmleczny, masło roślinne	Jarzynowa z włoską kapusta i fasolką [9] 250 ml	Łosoś pieczony[4] 90g Sos jarzynowo-pomidorowy 50g Ziemniaki 100g Surówka z białej rzodkwi i jabłka 80g Kompot 200ml DIETA: Tofu gotowane	Ciasto szpinakowe[1,3] 80g Pomarańcza 100g Woda b.o DIETA: Ciasto bezglutenowe, bezjajeczne
	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. Obróbka cieplna mięsa i warzyw przebiega w urządzeniu konwekcyjno-parowym.			
	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			