

Składniki dań, oraz potraw przygotowywanych w firmie J.B.Partners Anna Topa  
wrzesień 2018

**firma J.B.Partners nie ponosi odpowiedzialności za diety bez dostarczonego orzeczenia lekarskiego.**

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	ZUPA	DANIE GŁÓWNE	DANIE WEGETARIAŃSKIE	PODWIECZO REK
3,09 poniedziałek	<p><b>Pieczyno z masłem, pomidorem, ogórkiem, wędliną</b>  <b>Składniki:</b> - pieczywo pszenne 35g, oraz żytnie 35g, masło extra 5g, pomidor 20g, ogórek zielony 20g, wędlina drobiowa 20 gr  <b>Alergeny: 1,7</b>  <b>Dieta bezglutenowa i bezmleczna:</b>  <b>Pieczyno bezglutenowe z masłem kokosowym, pomidorem, ogórkiem zielonym, wędliną drobiową</b>  <b>Składniki:</b> - pieczywo bezglutenowe 50g, masło kokosowe 5g, pomidor 20g, ogórek 20g, wędlina drobiowa 20 gr  <b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Płatki kukurydziane na mleku</b>  <b>Składniki:</b> -mleko 2% 180g, 200g, płatki kukurydziane 20g  <b>Alergeny: 1.7</b>  <b>Dieta: Płatki kukurydziane na mleku ryżowym</b>  <b>Składniki:</b> -mleko ryżowe lub kokosowe 200g, płatki kukurydziane 20g  <b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Zupa grochowa 250ml</b>  <b>Składniki:</b> -woda 250g, cebula 5g, ziemniaki 55g, marchewka 15g, pietruszka 8g, groch łuskany 25g, ziele angielskie, ziarna pieprzu zielonego, liście laurowe, natka pietruszki, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz, olej rzepakowy 4g, szynka gotowana 8g  <b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Makaron boloński, ogórek 155/90/80</b>  <b>Składniki:</b> -makaron pełnoziarnisty 60g, mięso mielone z łopatki, 60g, cebula 15g, olej rzepakowy 5g, koncentrat pomidorowy 3g, zioła prowansalskie, oregano, bazylia, papryka słodka, ogórek zielony 80g,                      surówka mizeria  <b>Alergeny: 1,3</b>  <b>dieta bezglutenowa makaron kukurydziany</b></p>	<p><b>Makaron w sosie z warzywami 155/90/80</b>  <b>Składniki:</b> -makaron pełnoziarnisty 60g, cebula 15g, olej rzepakowy 5g, koncentrat pomidorowy 3g, marchewka 50g, brukselka 50g, zioła prowansalskie, oregano, bazylia, papryka słodka, kapusta pekińska 70g, marchewka 30g, kukurydza 20g,  <b>Alergeny: 1,3</b></p>	<p><b>Chrupki kukurydziane 60g</b></p>

<p><b>4,09</b> wtorek</p>	<p><b>Pieczywo pszenne i żytnie z pasztetem pieczonym (wyrób własny),ogórkiem kiszonym, papryką,</b> <b>Składniki:</b> -pieczywo pszenne 35g, oraz żytnie 35g, mięso drobiowe 20g, jajko 60g, cebula 15g, ogórek kiszony 20g, papryka 20g <b>Alergeny:1,3</b></p> <p><b>Dieta bezglutenowa: kanapki z pieczywa bezglutenowego z masłem ryżowym ,pasztetem pieczonym (wyrób własny),ogórkiem kiszonym, papryką,</b> <b>Składniki:</b> -pieczywo bezglutenowe 50g, masło ryżowe 5g, mięso drobiowe 20g, jajko 60g, cebula 15g, ogórek kiszony 20g, papryka 20g <b>Alergeny: 3</b></p>	<p><b>Kasza manna na mleku</b> <b>Składniki:</b> - mleko 2% 220g, woda 30ml, kasza manna 40g, miód pszczeli 3g, <b>Alergeny: 1,7</b></p> <p><b>Dieta: Płatki kukurydziane na mleku ryżowym</b> <b>Składniki:</b> -mleko ryżowe 200g, płatki kukurydziane 20g <b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 250ml</b> <b>Składniki:</b> -woda 250g, cebula 10g, marchewka 30g, ziemniaki 40g, pietruszka 20g, kapusta 40g, koper włoski, ziele angielskie, ziarna pieprzu zielonego, liście laurowe, natka pietruszki 1g, sól sodowo-potasowa 0,1g , pieprz <b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Ryż z indykiem i warzywami, surówka z pomidora z cebulką 150/130/70g</b> <b>Składniki:</b> -ryż paraboliczny 40g, filet z indyka 60g, cebula 15g, olej rzepakowy 5g, bukiet warzywny królewski 60g, papryka słodka, sól sodowo-potasowa, pieprz, pomidor 80g, cebula 20g, olej rzepakowy 5g <b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Risotto z warzywami, surówka z pomidora z cebulką 150/130/70g</b> <b>Składniki:</b> -ryż paraboliczny 40g, cebula 15g, olej rzepakowy 5g, bukiet warzywny królewski 110g, papryka słodka, sól sodowo-potasowa, pieprz, kapusta biała 70g, marchewka 30g, olej rzepakowy 5g <b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Wafle ryżowe z dżemem niskosłodzony m</b> <b>Składniki:</b> - wafle ryżowe 20g, dżem niskosłodzony 30g <b>Alergeny: 1</b></p>
<p><b>5,09</b> środa</p>	<p><b>Makaron na mleku</b> <b>Składniki:</b> -mleko 2%, 200 ml, makaron pełnoziarnisty 30g. <b>Alergeny:1,3,7</b></p> <p><b>Dieta bezglutenowa i bezmleczna :makaron bezglutenowy na mleku</b></p>	<p><b>Pieczywo pszenne i żytnie z pastą z soczewicy z pomidorem, bazylią, kielkami warzywnymi</b> <b>Składniki:</b> - pieczywo pszenne 35g, oraz żytnie 35g,</p>	<p><b>Zupa jarzynowa 250ml</b> <b>Składniki:</b> woda 250g, cebula 15g, marchewka 50g, ziemniaki 40g, pietruszka 30g, bukiet warzyw 30g,koper włoski, ziele angielskie, ziarna pieprzu zielonego,</p>	<p><b>Gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna, surówka wielowarzywna 150/110/100</b> <b>Składniki:</b> -łopatka wieprzowa 60g, fasola czerwona konserwowa 30g, kukurydza konserwowa 30g, pomidory z puszki 50g, kasza jęczmienna 40g, cebula 15g, olej rzepakowy 5g, papryka słodka, sól sodowo-potasowa, pieprz, mix</p>	<p><b>Gulasz warzywny, kasza jęczmienna, surówka wielowarzywna 150/110/100</b> <b>Składniki:</b> - marchew 50g, pietruszka 30g, por 15g, cukinia 30g, brokuł 30g, kalafior 30g,kasza jęczmienna 40g, cebula 15g, olej rzepakowy 5g, papryka słodka, sól</p>	<p>kisiel,, 42g skład mąka ziemniaczana, pektyna, sok owocowy naturalny <b>Alergeny: brak</b></p>

	<p><b>Składniki:</b> -mleko ryżowe, 200ml makaron bezglutenowy 30g</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p>masło extra 5g, soczewica 35g, pomidor 20g, bazylia, kielki warzywne</p> <p><b>Alergeny: 1,7</b></p> <p><b>Dieta bezglutenowa:</b></p> <p><b>kanapki z pieczywa bezglutenowego z masłem kokosowym, pastą z soczewicy z pomidorem, bazylią, kielkami warzywnymi</b></p> <p><b>Składniki:</b> - pieczywo bezglutenowe 50g, masło kokosowe 5g, soczewica 35g, pomidor 20g, bazylia, kielki warzywne</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p>liście laurowe, natka pietruszki 1g, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p>kapust 100g, marchewka 20g, olej rzepakowy 5g</p> <p><b>Alergeny: 1</b></p> <p><b>Dieta bezglutenowa :</b> ryż</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p>sodowo-potasowa, pieprz, mix kapust 100g, marchewka 20g, olej rzepakowy 5g</p> <p><b>Alergeny: 1</b></p>	
<p><b>6,09</b> <b>czwartek</b></p>	<p><b>Platki kukurydziane na mleku</b></p> <p><b>Składniki:</b> -mleko 2%, 220g, płatki kukurydziane 30g.</p> <p><b>Alergeny: 1,7</b></p> <p><b>Dieta: Płatki kukurydziane na mleku ryżowym</b></p>	<p><b>Pieczywo pszenne i żółtym i warzywami surowymi, oraz z wędliną,</b></p> <p><b>Składniki:</b> - pieczywo pszenne</p>	<p><b>Zupa ogórkowa 250ml</b></p> <p><b>Składniki:</b> -woda 250g, cebula 10g, marchewka 30g, ziemniaki 40g, pietruszka 15g, ogórek kiszony 60g,</p>	<p><b>Kotlet warzywny w sosie koperkowym , ziemniaki, surówka z marchewki z jabłkiem 60/100/150/70</b></p> <p><b>Składniki:</b> -brokuł i marchewka 70g, jajko 20g, mąka 3g, cebula 10g, olej rzepakowy 13g, papryka słodka, sól sodowo-</p>	<p><b>Kotlet warzywny , ziemniaki, surówka z marchewki z jabłkiem 60/100/150/70</b></p> <p><b>Składniki:</b> -brokuł i marchewka 70g, <b>Składniki:</b> - <b>jajko 20g, mąka 3g, cebula 10g, olej</b></p>	<p><b>Ciasto marchewkowe 200g (wyrób własny)</b></p> <p><b>Składniki:</b> - mąka pełnoziarnista 40g, jajka 10g,</p>

	<p><b>Składniki:</b> -mleko ryżowe, płatki kukurydziane</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p>35g, oraz żytnie 35g, ser żółty 15g, szynka z indyka 15g, mix warzyw sezonowych 40g</p> <p><b>Alergeny:1,7</b></p> <p><b>Dieta bezmleczna i bezglutenowa:</b></p> <p><b>Pieczywo bezglutenowe z wędliną.</b></p> <p><b>Składniki:</b> - pieczywo bezglutenowe 50g, szynka z indyka 30g, masło kokosowe 5g</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p>koper włoski, ziele angielskie, ziarna pieprzu zielonego, liście laurowe, natka pietruszki 1g, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p>potasowa, pieprz, marchewka 120g, jabłko 30g, olej rzepakowy 5g</p> <p><b>Alergeny:1,3</b></p> <p><b>dieta bezglutenowa panierka z ciecierzycy</b></p>	<p>rzepakowy 13g, papryka słodka, sól sodowo-potasowa, pieprz, marchewka 120g, jabłko 30g, olej rzepakowy 5g</p> <p><b>Alergeny:1,3</b></p>	<p>mleko 200ml, marchewka 120g, orzechy 3g</p> <p><b>Alergeny:1,3,7, 8</b></p>
<p><b>7,09</b> <b>piątek</b></p>	<p><b>Płatki owsiane namleku 250ml</b></p> <p><b>Składniki:</b> -mleko 2%, 220 ml, płatki owsiane 50 g</p> <p><b>Alergeny: 7</b></p> <p><b>Dieta bezglutenowa: Kakao na mleku ryżowym</b></p> <p><b>Składniki:</b> -mleko ryżowe 220ml, kakao naturalne w proszku 5g</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Dzieci same komponują kanapki z chleba żytniego i razowego, masła, szynki drobiowej, szynki wieprzowej, sera żółtego, warzyw świeżych, Herbatka „Samo zdrowie,,</b></p> <p><b>Składniki:</b>- pieczywo pszenne 35g, oraz żytnie 35g,</p>	<p><b>Zupa pomidorowa z ryżem 250ml</b></p> <p><b>Składniki:</b> -woda 250g, cebula 15g, marchewka 50g, pietruszka 30g, ryż paraboliczny 15g, pomidory sparzone i obrane ze skórki 100g, koper włoski, ziele angielskie, ziarna pieprzu zielonego, liście</p>	<p><b>Ryba panierowana, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty 100/150/70</b></p> <p><b>Składniki:</b> -miruna 80g, jajko 20g, bułka tarta 4g, mąka 10g, ziemniaki 150g, koperek, kapusta kiszona 70g, jabłko 30g, olej rzepakowy 50g, papryka słodka, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz czarny mielony, pieprz cytrynowy</p> <p><b>Alergeny: 1,3,4</b></p> <p><b>dieta gluten</b></p>	<p><b>Bitka sojowa w pomidorach, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty 100/225/70</b></p> <p><b>Składniki:</b> -soja 50g, pomidory 30g, , cebula 15g, zioła prowansalskie, olej rzepakowy 6g, papryka słodka, ziemniaki 150g, koperek, kapusta kiszona 70g, jabłko 30g, olej rzepakowy 50g, papryka słodka, sól</p>	<p><b>Owoc sezonowy 80g</b></p>

		<p>masło extra 5g, szynka drobiowa 25g, szynka wieprzowa 20g, ser żółty 10g, mix warzyw sezonowych 20g</p> <p><b>Alergeny:1,7</b> <b>Dieta bezmleczna i bezglutenowa:</b> <b>Kanapki z pieczywa bezglutenowego z margaryną, szynką wieprzową, warzyw świeżych, Herbatka „samo zdrowie,,</b> <b>Składniki:-</b> pieczywo bezglutenowe 50g, margaryna 5g, szynka wieprzowa 45g, mix warzyw sezonowych 20g <b>Alergeny: brak</b></p>	<p>laurowe, natka pietruszki 1g, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>gulasz z indyka, ziemniaki, surówka wielowarzynna 150/110/100</b> <b>Składniki:</b> -indyk 60g, pomidory z puszki 50g, ziemniaki 40g, cebula 15g, olej rzepakowy 5g, papryka słodka, sól sodowo-potasowa, pieprz, mix kapust 100g, marchewka 20g, olej rzepakowy 5g <b>Alergeny:1</b></p>	<p>sodowo-potasowa 0,1g, pieprz czarny mielony, pieprz cytrynowy</p> <p><b>Alergeny:1,3</b></p>	
<p><b>10,09</b> <b>ponied</b> <b>ziałek</b></p>	<p><b>Płatki kukurydziane na mleku</b> <b>Składniki:</b> -mleko 2%, 220g, płatki owsiane 40g. <b>Alergeny: 1,7</b> <b>Dieta: Płatki kukurydziane na mleku ryżowym</b></p>	<p><b>Pieczywo z masłem, serem i dżemem bez cukrowym łowicz</b> <b>Składniki: -</b> pieczywo pszenne 35g, oraz żytnie 35g, masło extra 5g, ser</p>	<p><b>Zupa brokułowa 250ml</b> <b>Składniki:</b> -woda 250g, por 15g, marchewka 15g, pietruszka 10g, ziemniaki 40g, brokuły 130g, koper włoski, ziele angielskie, ziarna</p>	<p><b>Pierogi z mięsem 200g składniki:</b> mąka pszenna 25g, mąka pszenna pełnoziarnista 25g, jaja kurze 20g, olej rzepakowy 5g, łopata wieprzowa 100g, cebula 50g, por 20g, czosnek 0,5g, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz czarny mielony, <b>Alergeny: 1,3</b> <b>dieta bezglutenowa</b></p>	<p><b>Kotlet jajeczny, sos czosnkowy (wyrób własny), ziemniaki, surówka 110/150/70g</b> <b>Składniki:</b> - ziemniaki 150g, jajko 60g, bułka tarta z kajzerki 25g, mąka 3g, koperek 1g, czosnek 0,5g, jogurt naturalny 40g, buraki 100g, olej</p>	<p><b>Owoc 30g</b> <b>Alergeny: brak</b></p>

	<p><b>Składniki:</b> -mleko ryżowe 220g, płatki kukurydziane bezglutenowe 20g</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p>10g, dżem Łowicz niskosłodzony 30g</p> <p><b>Alergeny:1,7</b></p> <p><b>Dieta bezmleczna i bezglutenowa:</b></p> <p><b>Pieczywo bezglutenowe z masłem kokosowym , dżemem,</b></p> <p><b>Składniki:</b> - pieczywo bezglutenowe 50g, masło kokosowe 5g, dżem 30g</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p>pieprzu zielonego, liście laurowe, natka pietruszki 1g, sól sodowo-potasowa 0,1, pieprz</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>surówka mizeria skład ogórki śmietana 18%</b></p> <p><b>makaron bezglutenowy z potrawką z indyka</b> makaron pełnoziarnisty 60g, mięso mielone zindyka w 60g, cebula 15g, olej rzepakowy 5g, koncentrat pomidorowy 3g, zioła prowansalskie, oregano, bazylija, papryka słodka, ogórek zielony 80g,</p> <p><b>surówka mizeria skład ogórki śmietana 18%</b></p> <p><b>Alergeny:1,3</b></p>	<p>rzepakowy 2g, papryka słodka, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz czarny mielony.</p> <p><b>Alergeny: 1,3</b></p>	
<p><b>11,09 wtorek</b></p>	<p><b>Kasza manna na mleku</b></p> <p><b>Składniki:</b> - mleko 2% 220g, woda 30ml, kasza manna 40g, miód pszczeli 3g,</p> <p><b>Alergeny: 1,7</b></p> <p><b>Dieta: Płatki kukurydziane na mleku ryżowym</b></p> <p><b>Składniki:</b> -mleko ryżowe 200g, płatki kukurydziane 20g</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Pieczywo mieszane pszenne i żytnie z pastą jajeczną, herbata</b></p> <p><b>Składniki:</b> - pieczywo pszenne 35g, oraz żytnie 35g, masło extra 5g, jajka 25g, herbata 200ml</p> <p><b>Alergeny:1,3</b></p> <p><b>Dieta bezmleczna i bezglutenowa:</b></p> <p><b>Pieczywo bezglutenowe z masłem</b></p>	<p><b>Zupa barszcz z ziemniakami 250 ml</b></p> <p><b>Składniki:</b>- woda 250g, botwinka z buraczkami 150g, cebula 15g, marchewka 50g, pietruszka 30g, por 1g, ziemniaki 50g, ziele angielskie, ziarna pieprzu zielonego, liście laurowe, natka pietruszki 1g, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz,</p>	<p><b>Rolada wieprzowa ze szpinakiem w sosie cebulkowym, puree ziemniaczane z koperkiem, sałatka z buraczków</b></p> <p><b>110/150/70g</b></p> <p><b>Składniki:</b> -mięso wieprzowe 70g, jajko 30g, mąka pszenna 15g, cebula 7g, szpinak 10 g, ziemniaki 150g, papryka słodka, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz, buraki 110g, olej rzepakowy 5g</p> <p><b>Alergeny:1,3</b></p> <p><b>dieta bez glutenu j/w</b></p>	<p><b>Stek z soi , puree ziemniaczane z koperkiem, sałatka z buraczków</b></p> <p><b>Składniki:</b> - soja 70 g ziemniaki 150g, papryka słodka, ziemniaki 150g, papryka słodka, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz, buraki 110g, olej rzepakowy 5g</p>	<p><b>Jogurt owocowy</b></p> <p><b>Składniki:</b> - owoce mrożone lub świeże 50g, jogurt naturalny 100g</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p> <p><b>Dieta: napój mleczny</b></p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>

		<p><b>kokosowym, pastą jajeczną</b>  <b>Składniki:</b> -  pieczywo bezglutenowe 50g, masło kokosowe 5g, jajka 30g, herbata  <b>Alergeny:3</b></p> <p><b>Dieta bez jajka:</b>  <b>wędlina wieprzowa</b>  <b>Składniki:</b> -  pieczywo pszenne 35g, oraz żytnie 35g, masło extra 5g, szynka wieprzowa 20g, herbata 200ml  <b>Alergeny:1</b></p>	<b>Alergeny: brak</b>			
<b>12,09</b> <b>środa</b>	<p><b>Ryż na mleku</b>  <b>Składniki:</b> -mleko 2% 180g, ryż paraboliczny 20g.  <b>Alergeny: 7</b></p> <p><b>Dieta: Ryż na mleku ryżowym</b>  <b>Składniki:</b> -mleko ryżowe 200ml, ryż paraboliczny 20g.  <b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Pieczywo pszenne i żytnie z pastą z ciecior ki i pomidorem</b>  <b>Składniki:</b> -  pieczywo pszenne 35g, oraz żytnie 35g, masło extra 5g, ciecior ka 10g, pomidor w zalewie suszony 3g., olej 1g  <b>Alergeny:1,7</b></p> <p><b>Dieta bezglutenowa:</b></p>	<p><b>Zupa rosół 250ml</b>  <b>Składniki:</b> -woda 250g, cebula 5g, makaron durum 55g, marchewka 15g, pietruszka 8g, ziarna pieprzu zielonego, liście laurowe, natka pietruszki, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz, olej rzepakowy 4g, szynka wędzona gotowana 8g</p>	<p><b>Kotlet z ciecierzycy z sosem pomidorowym, puree ziemniaczane z koperkiem, ziemniaki, kalafior gotowany z wody 70/50/150/80</b>  <b>Składniki:</b> -ciecierzyca 15g, cebula 10g, jajko 10g, mąka ziemniaczana 5g, , ziemniaki 150g, koncentrat pomidorowy 30% 5g, koperek 1g, kalafior 100g, olej rzepakowy 6g, papryka słodka, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz czarny mielony, otręby owsiane 10g</p>	<b>Danie główne</b>	<p><b>Kisiel na mące ziemniaczanej (wyrób własny) 200ml</b>  <b>Alergeny: brak</b></p>

		<p><b>Kanapki z pieczywa bezglutenowego z pastą z cieciorki i pomidorem</b></p> <p><b>Składniki:</b> - pieczywo bezglutenowe 50g, cieciorka 10g, pomidor 20g.</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Alergeny: brak</b></p> <p><b>wege: zupa jarzynowa</b></p> <p><b>Składniki:</b>- woda 250g, 150g, cebula 15g, marchewka 50g, pietruszka 30g, por 1g, ziemniaki 50g, ziele angielskie, ziarna pieprzu zielonego, liście laurowe, natka pietruszki 1g, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz,</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Alergeny: 1,3</b></p> <p><b>dieta bezglutenowa panierka z ciecierzycy</b></p> <p><b>skład: ciecierzycy mielona</b></p>		
13,09 czwartek	<p><b>Płatki owsiane na mleku</b></p> <p><b>Składniki:</b> -mleko 2%, 180g płatki owsiane 20g</p> <p><b>Alergeny:1,7</b></p> <p><b>Dieta bezglutenowa i bezmleczna: Kaszka kukurydziana na mleku ryżowy</b></p> <p><b>Składniki:</b> -mleko ryżowe 180g, kaszka kukurydziane 20g</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Pieczywo pszenne i żytnie z pastą z soczewicy i brokuła</b></p> <p><b>Składniki:</b> - pieczywo pszenne 35g, oraz żytnie 35g, masło extra 5g, soczewica 35g, brokuł 20g,</p> <p><b>Alergeny:1</b></p> <p><b>Dieta bezglutenowa i bezmleczna: kanapki z pieczywa bezglutenowego z</b></p>	<p><b>Zupa krem z dyni z grzankami 250ml</b></p> <p><b>Składniki:</b> -woda 250g, dynia 18g, cebula 5g, marchewka 15g, pietruszka 7g, ziemniaki 55g, czosnek 0,5g, , ziele angielskie, ziarna pieprzu zielonego, liście laurowe, natka pietruszki 1g, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz</p>	<p><b>Pulpet z indyka , sos pomidorowy, ziemniaki, surówka z marchewki 70/50/100</b></p> <p><b>Składniki:</b> -mięso z indyka 70g, jajko 30g, bułka tarta 15g, cebula 7g, koncentrat pomidorowy 30% 3g, ziemniaki 150g, papryka słodka, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz, marchewka 120g, olej rzepakowy 5g</p> <p><b>Alergeny:1,3</b></p>	<p><b>Puplecik warzywny</b></p> <p>jajko 30g, bułka tarta 15g, cebula 7g, koncentrat pomidorowy 30% 3g, ziemniaki 150g, papryka słodka, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz, marchewka 120g, olej rzepakowy 5g</p> <p><b>Alergeny:1,3</b></p>	<p><b>Ciasto szpinakowe 200g (wyrób własny)</b></p> <p><b>Składniki:</b> - mąka pełnoziarnista 40g, jajka 10g, mleko 200ml, szpinak 100g, orzechy 3g</p> <p><b>Alergeny:1,3,7,8</b></p>



		<p><b>margaryną i pastą z soczewicy i brokuła</b></p> <p><b>Składniki:</b> - pieczywo bezglutenowe 50g, margaryna 5g, soczewica 35g, brokuł 20g, <b>Alergeny: brak</b></p>	<p>grzanki pszenne z chleba 30 g</p> <p><b>Alergeny: 1</b> <b>dieta gluten grzank z chleba kukurydzianego</b></p>		<p><b>Alergia: chrupki kukurydziane</b></p>
<p><b>14,09 piątek</b></p>	<p><b>Dzieci same komponują kanapki z chleba żytniego i razowego, masła, szynki drobiowej, szynki wieprzowej, sera żółtego, warzyw świeżych, Herbatka „Samo zdrowie,,</b></p> <p><b>Składniki:-</b> pieczywo pszenne 35g, oraz żytnie 35g, masło extra 5g, szynka drobiowa 25g, szynka wieprzowa 20g, ser żółty 10g, mix warzyw sezonowych 20g</p> <p><b>Alergeny:1,7</b></p> <p><b>Dieta bezmleczna i bezglutenowa: Kanapki z pieczywa bezglutenowego z masłem kokosowym, szynką wieprzową, z dodatkiem świeżych warzyw, Herbatka „samo zdrowie,,</b></p>	<p><b>Herbata 200ml</b></p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Meksykańska z ziemniakami i warzywami</b></p> <p><b>Składniki:-</b> woda 250g, papryka czerwona 20g, kukurydza 10g, fasola czerwona i biała 20g, cebula 15g, marchewka 30g, pietruszka 15g, por 10g, pomidory z puszki 100g, ziemniaki 25g, ziele angielskie, ziarna pieprzu zielonego, liście laurowe, natka pietruszki 1g, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz</p>	<p><b>Kopytka, bułka tarta, cukier 200gr, 20gr, 20g</b></p> <p><b>Składniki:</b> -mąka pszenna 43g, jajka 30g, olej rzepakowy 8g, 25g,sól, bułka tarta 20gr</p> <p><b>Alergeny :1,3,7</b></p> <p><b>Żłobek :potrawka z indyka 70/150/70</b></p> <p>indyk 70 gr, ziemniaki, 43g, surówka z kapusty , olej rzepakowy 8g, kapusta 100 gr 25g, sól 0,1gr</p> <p><b>Alergeny :1,3,7</b></p>	<p><b>Owoc 100g</b></p> <p><b>Kopytka na słodko 70/150/70</b> mąka pszenna 43g, mleko 120l, jajka 30g, olej rzepakowy 8g, 25g,sól</p> <p><b>Alergeny :1,3,7</b></p>

	<p><b>Składniki:-</b> pieczywo bezglutenowe 50g, masło kokosowe 5g, szynka wieprzowa 45g, mix warzyw sezonowych 20g</p> <p><b>Alergeny: br</b></p>		<p><b>Alergeny: 1,3</b></p> <p>łagoda mało papryki słodkiej !!!!!!!</p> <p>bez kukurydzy</p>			
<p><b>17,09</b> <b>ponied</b> <b>ziałek</b></p>	<p><b>Płatki orkiszowe na mleku 250ml</b></p> <p><b>Składniki:</b> -mleko 2%, 220 ml, płatki orkiszowe 50g</p> <p><b>Alergeny: 7</b></p> <p><b>Dieta bezglutenowa: płatki kukurydziane na mleku</b></p> <p><b>Składniki:</b> -mleko ryżowe 220ml, płatki kukurydziane 50g</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Pieczywo pszenne i żytnie, masło, chuda szynka drobiowa, ogórek,</b></p> <p><b>Składniki:-</b> pieczywo pszenne 35g, oraz żytnie 35g, masło extra 5g, szynka drobiowa 30g, ogórek św 20g</p> <p><b>Alergeny:1,7</b></p> <p><b>Dieta bezglutenowa i bezmleczna: pieczywo bezglutenowe z masłem kokosowym, chudą szynką drobiową, ogórek św,</b></p>	<p><b>Brokułowa z ziemniakami 250ml</b></p> <p><b>Składniki:-</b> woda 250g, cebula 15g, marchewka 60g, pietruszka 30g, brokuł 60g, por 5g, ziele angielskie, ziarna pieprzu zielonego, liście laurowe, natka pietruszki 1g, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Gulasz wieprzowy, kasza gryczana, surówka z buraka 130/150/90</b></p> <p><b>Składniki:</b> -łopatka wieprzowa 60g, mieszanka warzyw królewskich 40g, kasza gryczana 40g, cebula 15g, olej rzepakowy 5g, papryka słodka, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz, buraki 120g, mąka ziemniaczana 3g.</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Gulasz warzywny, kasza gryczana, surówka z buraka 130/150/90</b></p> <p><b>Składniki:</b> -mieszanka warzyw królewskich 60g, kasza gryczana 40g, cebula 15g, olej rzepakowy 5g, papryka słodka, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz, buraki 120g, mąka ziemniaczana 3g.</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Chrupki kukurydziane 40g</b></p>

		<p><b>Składniki:-</b>  pieczywo bezglutenowe 50g, masło kokosowe 5g, szynka drobiowa 30g, ogórek św 20g</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>				
<p><b>18,09 wtorek</b></p>	<p><b>Pieczywo pszenne i żytnie z pastą mięsną z natką pietruszki, ogórkiem kiszonym .</b>  <b>Składniki:</b> -pieczywo pszenne 35g, oraz żytnie 35g, mięso drobiowe 30g, natka pietruszki 1g, ogórek kiszony 12g, masło 4,5g, koper 1g, sól 0,1g  <b>Alergeny:1</b></p> <p><b>Dieta bez mleka i glutenu:</b>  <b>Danie j/w. ,pieczywo bezglutenowe</b>  <b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Płatki kukurydziane na mleku</b>  <b>Składniki:</b> -mleko 2%, 220g płatki kukurydziane 20g.  <b>Alergeny: 1,7</b></p> <p><b>Dieta bezmleczna i bezglutenowa:</b>  <b>Płatki żytnie na mleku ryżowym</b>  <b>Składniki:</b> -mleko ryżowe 220g, płatki żytnie 20g.  <b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Krem z marchewki+grzanki 250ml</b>  <b>Składniki:</b> -woda 250g, cebula 15g, marchewka 200g, pietruszka 7g, por 1g, kawiarka pszenna 15g, ziele angielskie, ziarna pieprzu zielonego, liście laurowe, natka pietruszki 1g, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz, ziemniaki 40g, olej rzepakowy 2g  <b>Alergeny: 1</b></p>	<p><b>Kotlet z soczewicy, sos koperkowy ziemniaki, surówka z pomidora z ogórkiem 70/150/70</b>  <b>Składniki:</b> -soczewica 30g, jajko 20g, mąka 3g, bułka tarta z kajzerki 25g, cebula 10g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 150g,papryka słodka, sól sodowo-potasowa, pieprz, pomidor 80g, ogórek 30g,olej rzepakowy 5g  <b>Alergeny:1,3</b></p>	<p><b>Danie główne</b></p>	<p><b>Wafle ryżowe z powidłami</b>  <b>Składniki:</b> - wafle ryżowe 20g, powidła 30g  <b>Alergeny: 1</b></p>
<p><b>19,09 środa</b></p>	<p><b>Pieczywo z masłem, pomidorem, szczypiorem</b>  <b>Składniki:</b> - pieczywo pszenne 35g, oraz żytnie 35g, masło extra 5g, pomidor 20g, szczypior 2g.  <b>Alergeny:1,7</b></p>	<p><b>Kaszka kukurydziana na mleku</b>  <b>Składniki:</b> -mleko 2%, 220g kasza kukurydziana 20g.  <b>Alergeny: 1,7</b></p>	<p><b>Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 250ml</b>  <b>Składniki:</b> -woda 250g, cebula 15g,</p>	<p><b>Makaron boloński, ogórek 155/90/80</b>  <b>Składniki:</b> -makaron pełnoziarnisty 60g, mięso mielone z łopatkami wieprzowej 60g, cebula 15g, olej rzepakowy 5g, koncentrat pomidorowy 3g, zioła prowansalskie, oregano, bazylia,</p>	<p><b>Makaron z warzywami 100/180/90</b>  <b>Składniki:</b> -makaron Pełnoziarnisty 60g, cebula 15g, olej rzepakowy 5g, koncentrat pomidorowy 3g, marchewka 50g, brukselka 50g, zioła</p>	<p><b>Budyń jaglany 200ml</b>  <b>składniki:</b> kasza jaglana 30g,mleko 2% 100ml woda 80ml, owoce</p>

	<p><b>Dieta bezglutenowa i bezmleczna:</b>  <b>Pieczywo bezglutenowe z masłem kokosowym , pomidorem, szczypiorkiem,</b>  <b>Składniki:</b> - pieczywo bezglutenowe 50g, masło kokosowe 5g, pomidor 20g, szczypior 2g.  <b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Dieta bez-mleczna mleko sojowe,220 gr, kasza kukurydziana 20 gr</b>  <b>Alergeny: brak</b></p>	<p>marchewka 20g, pietruszka 20g, por 10g, kapusta 100g, ziele angielskie, ziarna pieprzu zielonego, liście laurowe, natka pietruszki 1g, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz, ziemniaki 40g  <b>Alergeny: brak</b></p>	<p>papryka słodka, ogórek zielony 80g,  <b>surówka mizeria skład ogórki śmietana 18%</b>  <b>Alergeny:1,3</b></p>	<p>prowansalskie, oregano, bazylia, papryka słodka, buraki 120g, kukurydza 20g,  <b>Alergeny:1,3</b></p>	<p>mrożone lub świeże 80g  <b>Alergeny: brak</b></p>
<p><b>20,09</b>  <b>czwarte</b>  <b>k</b></p>	<p><b>Pieczywo pszenne i żytnie z masłem, pastą twarogowo-rzodkiewkowo-szczypiorkową.</b>  <b>Składniki:</b> - pieczywo pszenne 35g, oraz żytnie 35g, masło extra 7g, twarożek półtłusty 56g, szczypior 1g, rzodkiewka 10g  <b>Alergeny:1,7</b></p> <p><b>Dieta bez mleka glutenu:</b>  <b>Kanapki z pieczywa bezglutenowego z masłem kokosowym ,jajkiem gotowanym, rzodkiewką, szczypiorem.</b>  <b>Składniki:</b> - pieczywo bezglutenowe 50g, masło kokosowe 5g, jajko 30g, rzodkiewka 25g, szczypior 2g</p>	<p><b>Płatki kukurydziane na mleku</b>  <b>Składniki:</b> -mleko 2%, 180g płatki kukurydziane 20g  <b>Alergeny:1,7</b></p> <p><b>Dieta bezglutenu i bezmleczna:</b>  <b>Płatki na mleku kokosowym</b>  <b>Składniki:</b> -mleko kokosowe 180g, płatki kukurydziane 20g  <b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Zupa jarzynowa 250ml</b>  <b>Składniki:</b> -woda 250g, cebula 15g, marchewka 50g, pietruszka 30g, brokuł 20g, kalafior 50g, fasolka szparagowa 30g,ziele angielskie, ziarna pieprzu zielonego, liście laurowe, natka pietruszki 1g, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz  <b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Kotlet pożarski drobiowy, ziemniaki, kapusta biała z warzywami 70/150/100</b>  <b>Składniki:</b> -mięso drobiowe 60g, jajko 10g, bułka tarta 2g, czosnek 0,2g, ziemniaki 150g, koperek 1g, olej rzepakowy 6g, papryka słodka, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz, fasolka szparagowa 120g  <b>Alergeny:1,3</b></p> <p><b>dieta atopowa kotlet z indyka</b></p>	<p><b>Kotlet z kalafiora, ziemniaki, kapusta biała z warzywami 70/150/100</b>  <b>Składniki:</b> -kalafior 60g, czosnek 0,2g, jajko 10g, bułka tarta 2g, cebula 15g, ziemniaki 150g, koperek 1g, marchewka 110g, olej rzepakowy 6g, papryka słodka, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz czarny mielony, fasolka szparagowa 120g  <b>Alergeny: 1,3</b></p>	<p><b>Ciasto z rabarborem 150g</b>  <b>Składniki:</b> rabarbar 120g, masło 5g, mąka pszenna pełnoziarnista 15g, miód pszczeli 5, jogurt naturalny 30, cynamon  <b>Alergeny:1,7</b></p>

	<b>Alergeny: 3</b>					
<b>21,09 piątek</b>	<p><b>Dzieci same komponują kanapki z chleba żytniego i razowego, masła, szynki drobiowej, szynki wieprzowej, sera żółtego, warzyw świeżych, Herbatka „Samo zdrowie,,</b></p> <p><b>Składniki:-</b> pieczywo pszenne 35g, oraz żytnie 35g, masło extra 5g, szynka drobiowa 25g, szynka wieprzowa 20g, ser żółty 10g, mix warzyw sezonowych 20g</p> <p><b>Alergeny:1,7</b></p> <p><b>Dieta bezmleczna i bezglutenowa: Kanapki z pieczywa bezglutenowego z masłem kokosowym, szynką wieprzową, z dodatkiem świeżych warzyw, Herbatka „samo zdrowie,,</b></p> <p><b>Składniki:-</b> pieczywo bezglutenowe 50g, masło kokosowe 5g, szynka wieprzowa 45g, mix warzyw sezonowych 20g</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Herbata 200ml</b></p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Zupa pomidorowa z ryżem 250ml</b></p> <p><b>Składniki:-</b>woda 250g, cebula 15g, marchewka 50g, pietruszka 30g, ryż paraboliczny 15g, pomidory sparzone i obrane ze skórki 100g, koper włoski, ziele angielskie, ziarna pieprzu zielonego, liście laurowe, natka pietruszki 1g, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Smażona Ryba pod kołderką z warzyw, puree ziemniaczane, surówka kiszona kapusta 110/150/70</b></p> <p><b>Składniki:-</b>miruna 60g, marchewka 30g, pietruszka 30g, brokuł 20g, ziemniaki 150g, koperek 1g, kapusta kiszona 100g, olej rzepakowy 3g, koncentrat pomidorowy 30% 0,5g papryka słodka, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz czarny mielony, pieprz cytrynowy</p> <p><b>Alergeny: 4</b></p> <p><b>sos cebulowy</b></p> <p><b>dieta bez ryby</b></p> <p><b>gulasz z indyka</b></p> <p><b>Składniki:</b> mięso indycze 60g, mieszanka warzyw królewskich 40g, kasza gryczana 40g, cebula 15g, olej rzepakowy 5g, papryka słodka, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz, buraki 120g, mąka ziemniaczana 3g.</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Kasza kuskus w jarzynami 120/160</b></p> <p><b>Składniki:-</b> kasza kuskus 40g, marchew 15g, cebula 10g, cukinia 20g, mix warzyw sezonowych 115g, papryka słodka, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz czarny mielony</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<b>Owoc 100g</b>
<b>24,09 ponied ziałek</b>	<p><b>Kasza manna na mleku</b></p> <p><b>Składniki:-</b> mleko 2% 220g, woda 30ml, kasza manna 40g, miód pszczele 3g,</p>	<p><b>Kanapki z pieczywa pszennego i żytniego z pastą z</b></p>	<p><b>Zupa ogórkowa 250ml</b></p> <p><b>Składniki:-</b> woda 250g, cebula 10g,</p>	<p><b>Makaron kolanka z sosem mięsnym wieprzowym 100/200</b></p> <p><b>Składniki:</b> makaron pełnoziarnisty 50g, łopatką wieprzowa 70g, 30%</p>	<p><b>makaron z mlekiem kokosowym i owocami 100/200</b></p>	<p><b>Ciasteczka pełnoziarniste 40g</b></p>

	<p><b>Alergeny: 1,7</b></p> <p><b>Dieta: Płatki kukurydziane na mleku ryżowym</b></p> <p><b>Składniki:</b> -mleko ryżowe 200g, płatki kukurydziane 20g</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>ciecierzycy i kielkami</b></p> <p><b>Składniki:</b> - pieczywo pszenne 35g, oraz żytnie 35g, masło extra 5g, ciecierzycy 10g, pomidor w zalewie suszony 3g., olej 1g, kielki warzywne 2g</p> <p><b>Alergeny:1,7</b></p> <p><b>Dieta bezglutenowa: j/w</b></p> <p><b>Składniki:</b> - pieczywo bezglutenowe 50g, ciecierzycy 10g, pomidor w zalewie suszony 3g., olej 1g, kielki warzywne 2g</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p>marchewka 30g, ziemniaki 40g, pietruszka 15g, ogórki kiszzone 60g, koper włoski, ziele angielskie, ziarna pieprzu zielonego, liście laurowe, natka pietruszki 1g, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p>0,5g papryka słodka, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz czarny mielony, pieprz</p> <p><b>Alergeny: 1,7</b></p> <p><b>surówka z pekinki z pomidorem</b></p> <p><b>Dieta bezmleczna: j/w</b></p>	<p><b>Składniki:</b> -makaron pełnoziarnisty 50g, truskawki świeże lub mrożone 100g, mleko kokosowe 150ml, miód 5g</p> <p><b>Alergeny: 1</b></p>	
<p><b>25,09 wtorek</b></p>	<p><b>Kanapki z pieczywa pszennego i żytniego z masłem, serem żółtym, sałatą, papryką św.,</b></p> <p><b>Składniki:</b> -pieczywo pszenne 35g, oraz żytnie 35g, masło extra 5g, ser żółty 15g, sałata 5g, papryka św 10g.</p> <p><b>Alergeny:1,7</b></p>	<p><b>Ryż na mleku</b></p> <p><b>Składniki:</b> -mleko 2%,180g, ryż paraboliczny 20g</p> <p><b>Alergeny: 7</b></p> <p><b>Dieta bezmleczna i gluten:</b> mleko sojowe 180g,lub</p>	<p><b>Zupa fasolowa z ziemniakami 250ml</b></p> <p><b>Składniki:</b> -woda 250g, fasola białanasiona suche 18g, cebula 5g, marchewka 15g, pietruszka 7g, ziemniaki 55g, czosnek 0,5g, , ziele angielskie, ziarna pieprzu zielonego,</p>	<p><b>Kotlet mielony wieprzowy, ziemniaki, surówka marchewka 80/150/100</b></p> <p><b>Składniki:</b> -mięso wieprzowe 60g, jajko 30g, bułka tarta 15g, cebula 7g, buraki 20g, ziemniaki 150g, papryka słodka, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz, marchewka 120g, olej rzepakowy 5g</p> <p><b>Alergeny:1,3</b></p>	<p><b>Kotlet warzywny , ziemniaki, surówka z marchewki 80/150/100</b></p> <p><b>Składniki:</b> -brokuł 60g, czosnek 0,2g, jajko 10g, bułka tarta 2g, cebula 15g, ziemniaki 150g, koperek 1g, marchewka 110g, olej rzepakowy 6g, papryka słodka, sól sodowo-</p>	<p><b>Wafle przekładane dżemem</b></p> <p><b>Składniki:</b> - wafle 15g, dżem niskosłodzony 30g</p> <p><b>Alergeny: 1</b></p>

	<p><b>Dieta bez mleka i glutenu:</b>  <b>Pieczywo bezglutenowe z masłem kokosowym ,szynką drobiową, sałatą, papryką św,</b></p> <p><b>Składniki:</b> - pieczywo bezglutenowe 50g, masło kokosowe 5g, szynka drobiowa 20g, sałata masłowa 5g, papryka św 10g.</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p>kokosowe, ryż paraboliczny 20g</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p>liście laurowe, natka pietruszki 1g, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>		<p>potasowa 0,1g, pieprz czarny mielony,</p> <p><b>Alergeny: 1,3</b></p>	
<p><b>26,09</b> <b>środa</b></p>	<p><b>Pieczywo pszenne i żytnie z masłem, pastą z soczewicy z pomidorem, bazylią, kielkami warzywnymi</b></p> <p><b>Składniki:</b> -pieczywo pszenne 35g, oraz żytnie 35g, masło extra 5g, soczewica 10g, pomidor 20g, kielki warzywne 2g, bazylija 1g</p> <p><b>Alergeny:1,7</b></p> <p><b>Dieta bezglutenowa i bezmleczna: pieczywo bezglutenowe z margaryną, pastą z soczewicy z pomidorem, bazylią, kielkami warzywnymi</b></p> <p><b>Składniki:</b> -pieczywo bezglutenowe 50g, masło</p>	<p><b>Kawa zbożowa na mleku 200ml</b></p> <p><b>Alergeny:1, 7</b></p>	<p><b>Zupa z pora z ziemniakami 250ml</b></p> <p><b>Składniki:</b>- woda 250g, cebula 15g, marchewka 30g, ziemniaki 50g, por 120g, pietruszka 20g, koper włoski, ziele angielskie, ziarna pieprzu zielonego, liście laurowe, natka pietruszki 1g, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Pierogi ruskie 155g</b></p> <p><b>składniki:</b> mąka pszenna 25g, mąka pełnoziarnista 25g jaja kurcze 20g, olej rzepakowy 5g,ziemniaki 80g,ser twarogowy 40g,cebula 50g, czosnek 0,5g,</p> <p><b>Alergeny: 1,3,7</b></p> <p><b>złobek i gluten</b></p> <p><b>gulasz z indyka</b> , skład: indyk, ziemniaki, surówka z marchewki czosnek 0,2g, jajko 10g, cebula 15g, ziemniaki 150g, koperek 1g, marchewka 110g, olej rzepakowy 6g, papryka słodka, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz czarny mielony,</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Gulasz warzywny 155g</b></p> <p><b>składniki:</b> mąka pszenna 25g, mąka pełnoziarnista 25g jaja kurcze 20g, olej rzepakowy 5g,ziemniaki 80g,ser twarogowy 40g,cebula 50g, czosnek 0,5g,</p> <p><b>Alergeny: 1,3,7</b></p> <p><b>dla wege mickiewicza</b></p>	<p><b>Chrupki kukurydziane 40g</b></p>

	<p>kokosowe 5g, soczewica 10g, szynka drobiowa 20g, pomidor 20g, kielki warzywne 2g, bazylia 1g</p> <p><b>Alergeny: brak</b></p>					
<p><b>27,09</b> czwartek</p>	<p><b>Pieczywo pszenne i żytnie z masłem, pomidorem</b>  <b>Składniki:</b> - pieczywo pszenne 35g, oraz żytnie 35g, masło extra 5g, pomidor 20g,  <b>Alergeny:1,7</b></p> <p><b>Dieta bezglutenowa: kanapki z pieczywa bezglutenowego z masłem kokosowym i pomidorem</b>  <b>Składniki:</b> - pieczywo pszenne 35g, oraz żytnie 35g, masło extra 5g, pomidor 20g,  <b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi</b>  <b>Składniki:</b> -mleko 2%, 180g płatki kukurydziane 20g  <b>Alergeny:1,7</b></p>	<p><b>Zupa kartoflanka 250ml</b>  <b>Składniki:</b> - woda 250g, cebula 5g, marchewka 20g, ziemniaki 70g, pietruszka 8g, koper włoski, ziele angielskie, ziarna pieprzu zielonego, liście laurowe, natka pietruszki 1g, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz, koper ogrodowy 1g, olej rzepakowy 5g  <b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Pulpet z indyka z sosie pomidorowym, surówka z buraczków 130/150/80</b>  <b>Składniki:</b> -mięso mielone z indyka 80g, jajko 20g, bułka tarta 4g, mąka 10g, ziemniaki 150g, koncentrat pomidorowy 30% 3g, koperek, buraki 110g, jabłko 50g, olej rzepakowy 50g, papryka słodka, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz czarny mielony,  <b>Alergeny: 1,3</b></p>	<p><b>Pulpet warzywny, sos pomidorowy, ziemniaki, surówka buraczki 130/150/80</b>  <b>Składniki:</b> -brokuł 20g, kalafior 20g, jajko 30g, marchew 20g, cukinia 10g, cebula 15g, koncentrat pomidorowy 30% 3g, mąka ziemniaczana 3g, ziemniaki 150g, olej rzepakowy 3g, papryka słodka, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz, buraki 110g  <b>Alergeny: 3</b></p>	<p><b>Biszkopty bezglutenowe 40g</b>  <b>Alergeny: brak</b></p>
<p><b>28,09</b> piątek</p>	<p><b>Dzieci same komponują kanapki z chleba żytniego i razowego, masła, szynki drobiowej, szynki wieprzowej, sera żółtego, warzyw świeżych, Herbatka „Samo zdrowie„</b>  <b>Składniki:</b>- pieczywo pszenne 35g, oraz żytnie 35g, masło extra</p>	<p><b>Herbata 200ml</b>  <b>Alergeny: brak</b></p>	<p><b>Zupa kalafiorowa 250ml</b>  <b>Składniki:</b> -woda 250g, kalafor 15g, marchewka 15g, pietruszka 10g, ziemniaki 40g, brokuły 130g, koper włoski, ziele</p>	<p><b>Kotlet rybny z dorsza , puree ziemniaczane, surówka z kiszonej kapusty 135/150/100</b>  <b>Składniki:</b> dorsz 60g, marchewka 120g, ziemniaki 150g, koperek 1g, kapusta kiszona 100g, olej rzepakowy 3g, 0,5g papryka słodka, sól sodowo-potasowa 0,1g,</p>	<p><b>Potrąwka warzywna , ziemniaki, surówka kiszona kapusta 225/150/100</b>  <b>Składniki:</b> -brokuł 25g, kalafior 25g, marchew 30g, cukinia 15g, cebula 15g, fasolka szparagowa 15g, groszek 15g,</p>	<p><b>Owoc 80g</b></p>



<p>5g, szynka drobiowa 25g, szynka wieprzowa 20g, ser żółty 10g, mix warzyw sezonowych 20g  <b>Alergeny: 1,7</b>  <b>Dieta bezmleczna i bezglutenowa: Kanapki z pieczywa bezglutenowego z masłem kokosowym, szynką wieprzową, z dodatkiem świeżych warzyw, Herbatka „samo zdrowie,,</b>  <b>Składniki:-</b> pieczywo bezglutenowe 50g, masło kokosowe 5g, szynka wieprzowa 45g, mix warzyw sezonowych 20g  <b>Alergeny: brak</b></p>		<p>angielskie, ziarna pieprzu zielonego, liście laurowe, natka pietruszki 1g, sól sodowo-potasowa 0,1, pieprz  <b>Alergeny: brak</b></p>	<p>pieprz czarny mielony, pieprz cytrynowy  <b>Alergeny: 4</b>  <b>dieta bez ryby i glutenu kotlet mielony w panierce z ciecierzycy w sosie koperkowym</b></p>	<p>koncentrat pomidorowy 30% 3g, mąka ziemniaczana 3g, ziemniaki 150g, olej rzepakowy 3g, papryka słodka, sól sodowo-potasowa 0,1g, pieprz, kapusta kiszona 100g  <b>Alergeny: 3</b></p>	

Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku: 950-1050 kcal,

średnia wielkość porcji wynosi:

śniadanie ok.200-300g,

obiad 450-500gr,

podwieczorek 100-200gr

#### Alergeny legenda:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu
12. Dwutlenek siarki i siarczyny
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne.