

<u>Poniedziałek</u>	<u>Wtorek</u>	<u>Środa</u>	<u>Czwartek</u>	<u>Piątek</u>
<p><b>Ser</b> Dżem <b>Pieczywo</b> mieszane z <b>masłem</b> Talerz warzyw (ogórek, papryka) Herbata owocowa <i>Alergeny: mleko, gluten</i></p>	<p>Płatki kukurydziane na <b>mleku</b> (płatki kukurydziane, mleko) Szynka drobiowa <b>Pieczywo</b> mieszane z <b>masłem</b> Talerz warzyw (marchewka, kalarepka) Herbata owocowa <i>Alergeny: gluten, mleko</i></p>	<p>Ziołowy serek (<b>twaróg</b>, jogurt naturalny, szczypiior, natka, koper, oregano, sól, pieprz) Miód <b>Pieczywo pszenno-żytnie z masłem</b> Talerz warzyw (ogórek, pomidor, ogórek kiszony) Napar z mięty <i>Alergeny: gluten, mleko,</i></p>	<p>Parówki z szynki bez „E” Ketchup <b>Serek śmietankowy</b> <b>Pieczywo</b> mieszane z <b>masłem</b> Talerz warzyw (ogórek, pomidor, marchewka) Herbata z cytryną <i>Alergeny: gluten, mleko</i></p>	<p>Pasta z pieczonych warzyw (<b>serek naturalny</b>, marchew, papryka, batat, cebula, pietruszka, bakłażan, cukinia) <b>Ser</b> gouda Chleb <b>graham</b> i <b>pszenno-żytni z masłem</b> Talerz warzyw (ogórek, sałata, ogórek kiszony) Herbata owocowa <i>Alergeny: gluten, mleko,</i></p>
Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
<p>Koperkowa z ryżem <b>pełnoziarnistym</b> (woda, ziemniaki, marchew, ryż pełnoziarnisty, koperek, pietruszka korzeń i natka, cebula, <b>seler</b>, por, przyprawy, oliwa z oliwek) <i>Alergeny: seler</i></p>	<p>Kremowa grochowa (woda, mięso drobiowe i wędzone wieprzowe, groch, ziemniaki, marchew, cebula, por, <b>seler</b>, pietruszka korzeń, zioła, przyprawy, oliwa z oliwek) <i>Alergeny: seler</i></p>	<p>Ogórkowa (woda, mięso drobiowe, ogórki kiszone, ziemniaki, marchew, cebula, por, <b>seler</b>, pietruszka, natka pietruszki, sól, pieprz, listek laurowy, ziele angielskie) <i>Alergeny: seler</i></p>	<p>Rosół z makaronem nitki (woda, mięso z kurczaka, marchew, cebula, por, <b>seler</b>, pietruszka korzeń, sol, pieprz, listek laurowy, ziele angielskie, <b>makaron</b> nitki z <b>pszenicy durum</b>) <i>Alergeny: seler, gluten</i></p>	<p>Buraczkowa (woda, mięso drobiowe i wieprzowe wędzone, buraki, ziemniaki, marchew, cebula, por, <b>seler</b>, listek laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól, majeranek) <i>Alergeny: seler</i></p>
<p>Makaron świderki z sosem bolońskim (mięso z szynki, pomidory, marchew, cebula, por, czosnek, przyprawy, makaron z <b>pszenicy durum</b>) <i>Alergeny: gluten</i></p>	<p>Pancakes (amerykańskie placuszki) (<b>mąka pszenna</b>, mleko, jaja, proszek do pieczenia, masło) Sos <b>jogurtowy</b> z truskawkami do polania <i>Alergeny: mleko, gluten, jaja</i></p>	<p>Kotlety siekane drobiowe (mięso drobiowe, <b>jajka</b>, mąka ziemniaczana, odrobina <b>majonezu</b>, przyprawy) Kasza <b>bulgur</b> Marchewka z groszkiem <i>Alergeny: jajko, gluten</i></p>	<p>Potrąka z indykiem (indyk, kurczak, pietruszka korzeń, śmietanka 18%, cebula, por, przyprawy, cytryna) Ryż paraboliczny Warzywa na parze <i>Alergeny: mleko</i></p>	<p>Paluszki <b>rybne</b> Ziemniaki Surówka z kiszona czerwona kapustą (kapusta czerwona kiszona, pieprz, olej) <i>Alergeny: ryba, gluten</i></p>
<p>Twarożek z bananem (<b>twaróg</b>, banan, jogurt naturalny, cytryna) Wafle ryżowe <i>Alergeny: mleko</i></p>	<p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (<b>jajka</b>, szczypiior, odrobina <b>majonezu</b>, sól, pieprz) <b>Bułka</b> paryska <i>Alergeny: gluten, jajka</i></p>	<p>Jogurt z nasionami szałwii hiszpańskiej (Chia) i owocami (jogurt naturalny, nasiona chia, brzoskwinie, mus jabłkowy) <i>Alergeny: mleko</i></p>	<p>Budyń na mleku (budyń, <b>mleko</b>) <i>Alergeny: mleko</i></p>	<p>Ciasteczka zbożowo-kokosowe (płatki owsiane, wiórki kokosowe, <b>mąka</b>, słonecznik, tłuszcz roślinny, proszek do pieczenia) <i>Alergeny: gluten</i></p>

Smacznego!

Opiekę nad menu prowadzi Dietetyczka Aleksandra Spsychalska z Poradni Dietetycznej JIL [www.jedzeniejakleczenie.pl](http://www.jedzeniejakleczenie.pl)