



MENU ŚNIADANIOWE – 04.09 – 29.09

diety: bezglutenowa BG, bez białek mleka krowiego BM

	ŚNIADANIE
Poniedziałek 04.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/ pieczywo bezglutenowe BG , masło /7/ masło roślinne BM , chuda szynka wieprzowa, dżem wieloowocowy niskosłodzony, sałata zielona, ogórek kiszony Herbata rooibos
Wtorek 05.09	Bułeczka grahamka, razowa /1/ pieczywo bezglutenowe BG , masło /7/ masło roślinne BM , polędwica drobiowa, pasta jajeczna /3/, papryka, ogórek zielony Napar owocowy
Środa 06.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/ pieczywo bezglutenowe BG , masło /7/ masło roślinne BM , ser żółty /7/ szynka drobiowa BM , pasta hummus z natką pietruszki /11/, pomidor, papryka Płatki jaglane gotowane na mleku /7/ na napoju roślinnym BM z żurawiną Napar malina z rumiankiem i lipą
Czwartek 07.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/ pieczywo bezglutenowe BG , masło /7/ masło roślinne BM , pasta drobiowa z gotowanymi warzywami, ser mozzarella /7/ szynka z indyka BM , ogórek zielony, rzodkiewka Herbatka owocowa
Piątek 08.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/ pieczywo bezglutenowe BG , masło /7/ masło roślinne BM , pasta z tuńczyka z kukurydzą /4/, ser żółty /7/ smalec z fasolki BM , pomidor, ogórek kiszony Herbatka lipowa z miętą
Poniedziałek 11.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/ pieczywo bezglutenowe BG , masło /7/ masło roślinne BM , polędwica sopocka, serek śmietankowy do smarowania /7/ dżem niskosłodzony BM , ogórek zielony, rzodkiewka Herbata z dzikiej róży
Wtorek 12.09	Bułeczka żytnia, razowa /1/ pieczywo bezglutenowe BG , masło /7/ masło roślinne BM , miód, ser żółty /7/ polędwica sopocka BM , ogórek kiszony, papryka Herbatka owocowa
Środa 13.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/ pieczywo bezglutenowe BG , masło /7/ masło roślinne BM , szynka drobiowa, smalczyk z fasoli z natką pietruszki, pomidor, rzodkiewka Płatki kukurydziane z mlekiem /7/ z napojem roślinnym BM Herbata rooibos
Czwartek 14.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/ pieczywo bezglutenowe BG , masło /7/ masło roślinne BM , szynka z indyka, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/ pasta z ciecierzycy ze szczypiorkiem BM , ogórek zielony, rzodkiewka Napar z melisy i mięty z cytryną
Piątek 15.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/ pieczywo bezglutenowe BG , masło /7/ masło roślinne BM , pasta rybna z białym serem i koperkiem /4,7/ pasta rybna z koperkiem BM /4/ , jajko gotowane na twardo /3/, pomidor, ogórek zielony Herbatka lipowa z miętą

Poniedziałek 18.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/ pieczywo bezglutenowe BG , masło /7/ masło roślinne BM , kiełbasa sucha krakowska, ser żółty /7/ pasta hummus BM /11/ , papryka, ogórek kiszony Napar malina z rumiankiem i lipą
Wtorek 19.09	Bułeczka grahamka, razowa /1/ pieczywo bezglutenowe BG , masło /7/ masło roślinne BM , pasta jajeczna z szynką drobiową /3/, powidła śliwkowe, ogórek zielony, rzodkiewka Kakao na mleku /7/
Środa 20.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/ pieczywo bezglutenowe BG , masło /7/ masło roślinne BM , twaróg ze śmietaną i szczypiorkiem /7/ smalczyk z fasoli ze szczypiorkiem BM , chuda szynka wieprzowa, ogórek zielony, sałata Płatki ryżowe gotowane na mleku /7/ na napoju roślinnym BM z rodzynkami Napar rumiankowy
Czwartek 21.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/ pieczywo bezglutenowe BG , masło /7/ masło roślinne BM , kiełbaska drobiowa gotowana, pasta hummus z pomidorami /11/, ogórek kiszony, papryka Herbata rooibos
Piątek 22.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/ pieczywo bezglutenowe BG , masło /7/, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/ pasta jajeczna ze szczypiorkiem BM /3/ , dżem z owoców leśnych niskosłodzony, ogórek zielony, rzodkiewka Herbatka owocowa
Poniedziałek 25.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/ pieczywo bezglutenowe BG , masło /7/ masło roślinne BM , szynka gotowana z indyka, miód, sałata, rzodkiewka Herbatka lipowa z miętą
Wtorek 26.09	Bułeczka z ziarnami, razowa /1/ pieczywo bezglutenowe BG , masło /7/ masło roślinne BM , kiełbasa sucha krakowska, ser żółty /7/ pasta z ciecierzycy z pomidorami BM , ogórek zielony, papryka Herbata z owoców leśnych
Środa 27.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/ pieczywo bezglutenowe BG , masło /7/ masło roślinne BM , polędwica sopocka, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/ dżem niskosłodzony BM , pomidor, rzodkiewka Owsianka /1/ Jaglanka BG gotowana na mleku /7/ na napoju roślinnym BM z suszonymi owocami Napar z melisy i mięty z cytryną
Czwartek 28.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/ pieczywo bezglutenowe BG , masło /7/ masło roślinne BM , jajko gotowane /3/, ser żółty /7/ szynka z indyka BM , pomidor, ogórek zielony Herbatka owocowa
Piątek 29.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/ pieczywo bezglutenowe BG , masło /7/ masło roślinne BM , pasta z makreli z pomidorami i natką pietruszki /4/, serek truskawkowy prażone jabłko BM , pomidor, ogórek kiszony Herbata rooibos

ŻYCZYMY SMACZNEGO

ALERGENY POKARMOWE WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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