Poniedziałek

Śniadanie	Owsianka na mleku z bananem i suszoną żurawiną 200 ml	Woda, mleko 2% UHT,płatki owsiane 100% owies, banan, suszone żurawiny [laktoza,gluten]
	Bułka typu graham z ziarnami 35g masło ekstra 6 g	Mąka pszenna,woda,margaryna 80%, drożdże,płatki owsiane,ziarna słonecznika,sezam,siemię lniane, sól, cukier [gluten,sezam,laktoza]
	Tuńczyk rozdrobniony, jajo i koperek 20-30g	Tuńczyk,jajo na twardo, majonez, jogurt grecki 10%,koperek, sól[laktoza, jajo]
	Sałata,papryka, rzodkiewka, szczypiorek 20-40g	Sałata masłowa, papryka, rzodkiewka, szczypiorek
Zdrowa przekąska	Sałatka owocowa 80-100g	Brzoskwinia, winogrona, jabłko, gruszka, gruszka w zalewie, kiwi.
Obiad	Zupa MINESTRONE dla dzieci 250ml	Woda,fasola,pomidor pellati, marchew, seler, pietruszka, sól, listek laurowy, ziele angielskie, [seler, warzywa selero-pochodne]
	Makaron pełne ziarno z twarogiem półtłustym i musem malinowym 60g+55g	Mąka razowy ,mąka tortowa pszenna, twaróg półtłusty, jajo, jogurty naturalny 2%, mrożone maliny[laktoza, gluten, jajo]
	Napój a'la Tymbark o smaku jabłko-wiśnia-mięta 150ml	Woda, jabłka, wiśnia, mięta, cukier. Wyrób/własny
Podwieczorek	Pizza z sosem pomidorowym , szynką wędzoną i serem mozarella 100 g /rukola, sos czosnkowy, ketchup.	Mąka pszenna,mąka żytnia razowa, mąka orkiszowa, woda, drożdże, sól, cukier [gluten ,laktoza, gorczyca], szynka wędzona, ser mozarella, majonez, jogurt, czosnek, sól.
	Herbata owocowa cukier 150ml	Woda, herbata owocowa,cukier

Wtorek

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką 200ml	Mleko 2%, makaron zacierki z przenicy durum 100%[gluten, laktoza, jaja]
	Bułka z żytem 35g masło ekstra 6 g	Mąka pszenna, mąka pełnoziarnista żytnia, woda,proso,mąka sojowa,sól, cukier,woda, suszone drożdże.[gluten,soja]
	Ser żółty salami 20g	Ser żółty salami[mleko,sól,stabilizator-chlorek wapnia,kultury bakterii[laktoza]
	Ogórek zielony,pomidor, sałata lodowa, papryka 20-40g	Ogórek zielony, pomidor,sałata lodowa, papryka
Zdrowa przekąska	Jabłko, banan 100-120g	Jabłko, banan
Obiad	Barszcz czerwony z dużą ilością warzyw zabielany jogurtem greckim 10% tł. 250ml	Woda,marchew, ziemiaki, pietruszka, seler, buraki czerwone, liść laurowy, ziele angielskie, sól, cukier, ocet winny, jogurt grecki 10% tłuszczu. [laktoza,seler i warzywa selero-pochodne]
	Wieprzowy kotlet mielony z pieca 60-80 g	50% łopatka wieprzowa, 50% szynki wieprzowej, bułka, cebula, jajo, sól, przyprawy [gluten,jaja]
	Ziemniaki opiekane w ziołach 100-120g	Ziemniaki w ziołach prowansalskich z pieca
	Surówka Colesław 100-120g	Surówka Colesław / biała kapusta, zielona cebulka, marchewka, jabłko, ocet winny, cukier puder, majonez[laktoza, jajo]
	Kompot z owoców mieszanych 150ml	Woda, mieszanka kompotowa
Podwieczorek	Pankejki	Mąka pszenna,maślanka,mleko,cukier cukier wanilinowy, soda oczyszczona, proszek do pieczenia,masło ekstra, sól jaja [jaja, gluten, laktoza]
	Kakao	Mleko, kakao,cukier [laktoza, kakao]

Środa

Śniadanie	Kasza manna z kleksem powideł wiśniowych 200ml	Woda, mleko 2%, kasza manna , sól, cukier, powidła wiśniowe[gluten, laktoza]
	Chleb pytlowy mieszany 35g, masło ekstra 6g,twarożek z rzodkiewką i koperkiem 20-30g	Mąka pszenna 80%, mąka razowa żytnia 20%, drożdże, woda, sól [gluten, soja] twaróg półtłusty, rzodkiewka, koper, jogurt[laktoza]
	Sałata, pomidor, ogórek 20-30g	Sałata, pomidory, ogórek
Zdrowa przekąska	Gruszka, śliwka 80-100g	Gruszka, śliwka
Obiad	Zupa krem z czerwonej soczewicy 250ml	Woda, marchew, seler, pietruszka, czerwona soczewica, masło ekstra 83% [seler, selero-pochodne, laktoza]
	Gulasz cielęcy, z dodatkiem fileta indyka z warzywami 100-150g. Trendy lunch z fasolką, papryką i curry 80-100g.Surówka z marchewki z pestkami słonecznika 100g	Łopatka cielęca,filet z indyka zioła, sól, pieprz ziołowy, cukinia, marchew, cebula, papryka,koncentrat pomidorowy.Trendy lunch z suszoną fasolką 5%, suszoną papryką 5%,ryżem basmati 85% , cebula 3% , kurkum i curry 3% sól, cukier, pieprz naturalny 100g [gluten, soja, seler, sezam].
	Kompot z rabarbara 150ml	Woda, mrożony rabarbar, cukier
Podwieczorek	Rogaliki krucho-drożdżowe z marmoladą wieloowocową 60-100g	Mąka pszenna tortowa, mąka orkiszowa, mąka razowa, jaja,olej rzepakowy, cukier,drożdże, marmolada wieloowocowa[gluten, laktoza,jaja]
	Bawarka 150ml	Woda, czarna herbata,mleko[laktoza]

Czwartek

Śniadanie	Herbata z dzikiej róży 150ml	Woda, herbata z dzikiej róży, miód naturalny
	Chleb słonecznikowy, bułka szpinakowa 35g masło ekstra 6g	Mąka żytnia, maka pszenna, zakwas, woda, pestki słonecznika, płatki ziemniaczane,sól. Mąka pszenna, szpinak mrożony, drożdże, woda,sól. Masło ekstra. [gluten,laktoza,soja]
	Pasztet z mięs mieszanych w/w, sałatka Caprese z bazyliowym sosem vinegret	Pasztet- udziec z indyka, żebra wołowe, marchew, seler, bułka sól,pieprz naturalny, jaja. [gluten,jajo, seler]
	Sałata lodowa, papryka, pomidor,ogórek kiszony 20-30g	Sałata lodowa, papryka, pomidor, ekologiczny ogórek kiszony
Zdrowa przekąska	Banan, arbuz 80g-100g	Banan, arbuz
Obiad	Zielona zupa jarzynowa z zieloną fasolką szparagową i jarmużem ze śmietaną 18%. 250 ml.	Woda, fasolka szparagowa zielona, marchewka, seler, pietruszka,por, ziemniaki,brokuł.Śmietana 18% [Laktoza, seler i warzywa selero pochodne]
	Sznycel z fileta kurczaka w jaju 80g. Komosa ryżowa 60g. Buraczki z cebulką, jabłkiem i natką pietruszki 100-120g.	Filet z kurczaka, mąka pszenna,jajo, sól, pieprz naturalny, papryka wędzona, czosnek granulowany, olej do smażenia [gluten,jajo,gorczyca] 3-kolorowa komosa ryżowa Buraczki z cebulką,natką pietruszki,jabłko, cukier, pieprz , sól.
	Kompot z wiśni 150 ml	Woda, wiśnie bez pestek, cukier
Podwieczorek	Serek waniliowy w/w 150ml	Serek waniliowy w/w -twaróg półtłusty, kefir, maślanka, jogurt naturalny, cukier wanilinowy, cukier [laktoza]
	Chałka zdobna 35g	Chałka zdobna-mąka pszenna, woda, cukier,margaryna 80%, sól, cukier, jaja, drożdże [gluten, jaja]

Piątek

Śniadanie	Zupa mleczna z perłową kaszą kus kus 200ml	Mleko 2%, kasza kuskus perłowa, [gluten, laktoza]
	Chleb z pełnego przemiału 35g, masło ekstra 6g,rolada drobiowa 20g w/w	Chleb z pełnego przemiału-mąka żytnia z pełnego przemiału, zakwas,woda, sól. Masło ekstra 83% tłuszczu. Kurczak trybowany, sól, pierz, czosnek gran, papryka wędzona.[gluten, laktoza, soja]
	Pomidor, rzodkiewka, ogórek zielony 20-40g, ketchup 5g	Pomidor, rzodkiewka,ogórek zielony,ketchup-koncentrat pomidorowy 78%, cukier,sól, mieszanka przypraw.
Zdrowa przekąska	Mus naturalna bomba witaminowa- seler naciowy, jarmuż, natka pietruszki,ekologiczny sok jabłkowy , awokado 150ml	seler naciowy,jarmuż, natka pietruszki, ekologiczny sok jabłkowy ,awokado.
Obiad	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną z dużą iloscią warzyw 250ml	Woda, ziemniaki, pietruszka, seler, marchew, por, masło ekstra 83%,kasza jęczmienna drobna, sól[laktoza, gluten,seler i warzywa selero-pochodne]
	Kotleciki z morszczuka 60g, Ziemniaki z koperkiem 100-150g, Surówka z ekologicznej kapusty kiszonej z marchewką i jabłkiem oraz natką pietruszki 100g	Mrożone płaty morszczuka bez skóry, bułka namoczona, jajo, sól, przyprawy [gluten, jajo]Ziemniaki z koperkiem. Ekologiczna kiszona kapusta z marchewka i jabłkiem, natką pietruszki i olejem rzepakowym.
	Domowa lemoniada lub woda 150ml	Domowa lemoniada z cytryn, pomarańczy, kawałków ananasa wraz z syropem.
Podwieczorek	Deser leśna polana-deser jogurtowy z nasionami chia z musem truskawkowym i pokruszonym ciastem szpinakowym 150g	Jogurt naturalny z nasionami chia.Mus z mrożonych gotowanych truskawek.Ciasto szpinakowe/ soda, szpinak,jaja,mąka typ 450 pszenna tortowa,olej rzepakowy[laktoza, gluten, jaja]
	Herbata z rumiankiem 150ml	Herbata z rumiankiem 150ml