

Dieta bezmleczna	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek Energia:1208 kcal , Białko: 41g , Tłuszcze:44g Węglowodany: 167g	Herbata malinowa , chleb mieszany z masłem roślinnym, szynka drobiowa, twarożek toffu z rzodkiewką Alergeny: 1,9	Zupa: Pomidorowa z kaszą jaglaną, makaron łazanki z wiejską kielbasą i kapusta kiszona gotowaną ,woda min. Alergeny: 1,9,	Kiwi, jabłko Alergeny:
Wtorek, Energia 1267 kcal, Białko 43g Tłuszcze: 46g Węglowodany: 184g	Herbata truskawkowa, chleb mieszany z masłem roślinnym , parówka , ketchup, pasta z pieczonej marchewki z daktylami, ogórek zielony Alergeny: 1,9	Zupa: Krem z groszku i cukinii, pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym, ziemniaki puree, marchewka z groszkiem, kompot owocowy Alergeny: 1,3,9	Budyń waniliowy roślinny, banan Alergeny:
Środa, Energia 1181kcal , Białko: 40g , Tłuszcze:44g Węglowodany: 165	Kakao, chleb mieszany z masłem roślinnym, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, domowy dżem morelowy Alergeny: 1,3,	Zupa: Barszcz z makaronem, bitki w sosie własnym , kasza wiejska, buraczki gotowane, woda min Alergeny: 1,7,9,	Pomarańcz , jabłko Alergeny:
Czwartek, Energia 1181kcal , Białko: 40g , Tłuszcze:44g Węglowodany: 165	Herbata żurawinowa, chleb mieszany z masłem roślinnym, szynka domowa, smalec z fasoli, ogórek kiszony Alergeny: 1,9	Zupa: Jarzynowa z fasolką zieloną, kurczak w sosie curry z warzywami i pietruszką, ryż paraboliczny, kompot owocowy Alergeny: 1,9,	Smoothie owocowe, wafle słodzone stewią Alergeny:
Piątek, Energia 1189kcal , Białko: 41g , Tłuszcze:44g Węglowodany: 166g	Herbata malinowa, bułka grahamka/pszenna z masłem roślinnym, płatki kukurydziane z napojem roślinnym, pasta rybna z warzywami, papryka kolorowa Alergeny: 1,4	Zupa: Żurek, kotleciki warzywne, ziemniaki puree, sałata w ziołowym sosie, woda min. Alergeny: 1,9,	Domowa drożdżówka , jabłko Alergeny: 1,3

06.02-10.02.2023



*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam