

	Śniadanie	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 18.10	Chleb bezglutenowy 2 szt z masłem roślinnym 5g, hummus tradycyjny 20g, szynka z indyka 1 szt, ogórek małosolny 20g, napar owocowy 250 ml (7,11)	Zupa jarzynowa z brukselką (9)	Leczo drobiowe z kurczakiem, cukinią, papryką, bakłażanem 150g, kasza jaglana 160g, napój 200 ml (9)	Wafel ryżowy 1 szt z miodem 20g, pół gruszki
Wtorek 19.10	Chleb bezglutenowy 2szt masłem roślinnym, połówka sopocka 1 szt, pasta z czerwonej fasoli 20g, pomidor 20g, napar owocowy 250 ml (7)	Delikatna grochówka 250g (9)	Naleśniki gryczane 2 szt powidłami śliwkowymi 50g, sos truskawkowy 50g, napój 200 ml	Pizzerinka bezglutenowa z sosem pomidorowym i ziołami 1 szt, pół jabłka
Środa 20.10	Płatki jaglane na mleku ryżowym z bananem 150g, chleb bezglutenowy 1 szt z masłem roślinnym 5g, pasta z dyni 20g, sałata 1 szt	Zupa kalafiorowa z koperkiem 250g (9)	Pałka z kurczaka marynowana w ziołach 1 szt, ziemniaki puree 150g, buraczki z jabłkiem 60g, napój 200 ml	Galaretka truskawkowa 150g, pół jabłka
Czwartek 21.10	Chleb bezglutenowy 2 szt z masłem roślinnym 5g, twarożek wegański z tofu ze szczypiorkiem 20g, pasztet warzywny z kaszą gryczaną 1 szt, rzodkiewka 20g, napar owocowy 250 ml (6,9)	Zupa ogórkowa z ziemniakami (9)	Pulpeciki wieprzowe 1 szt w sosie koperkowym 50g, ryż gotowany na parze 160g, surówka z białej kapusty z marchewką i zieloną pietruszką 60g, napój 200 ml (9,10)	Koktajl malinowo-bananowy na mleku kokosowym z płatkami jaglanymi 150g, wafle ryżowe 2 szt
Piątek 22.10	Chleb bezglutenowy 2 szt z masłem roślinnym 5g, konfitura z owoców leśnych niskosłodzona 20g, sałatka jarzynowa (marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, ogórek kiszony) 50g, napar owocowy 250 ml	Krem dyniowy z mleczkiem kokosowym i imbirem 250g słonecznik 5g (9)	Makaron penne bezglutenowy 160g w sosie pomidorowym z tuńczykiem, marchewką i zielonym groszkiem 150g, napój 200 ml (4,9)	Muffinka bezglutenowa z karobem i malinami 1 szt, śliwka 1 szt