

	Śniadanie	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 29.11	Ryż na mleku ryżowym 150g z jabłkiem i cynamonem 30g, chleb żytni 1 szt z masłem roślinnym 5g, polędwica sopocka 1 szt, kiełki 3g (1,7)	Zupa kalafiorowa z włoszczyzną w paski 250g (9)	Makaron penne bezglutenowy 200g w sosie pesto z bazylii, szpinaku i słonecznika 30g, ser tofu do posypania 30g, woda mineralna 250 ml (6)	Wafle ryżowe 2 szt z powidłami śliwkowymi 20g, gruszka 0,5szt
Wtorek 30.11	Chleb żytni 2 szt z masłem roślinnym 5g, paszтет warzywny z soczewicą 1 szt, szynka Myszka 1szt, sałata 1 szt, napar owocowy 250ml (1,7,9)	Zupa fasolowa 250g (9)	Pałka z kurczaka 1 szt, ziemniaki gotowane 150g, surówka z ogórka z koperkiem 70g, kompot owocowy 200 ml (7)	Koktajl truskawkowy na mleku kokosowym z brzoskwinia 150 ml, wafle ryżowe 2 szt
Środa 1.12	Granola bezglutenowa z rodzynkami 30g na mleku kokosowym 150ml, chleb żytni 1szt z masłem roślinnym 5g, szynka z kurczaka 1szt, ogórek zielony 20g (1,7)	Zupa pomidorowa 200 ml z makaronem bezglutenowy 50g na wywarze mięsny (9)	Kluski śląskie na słodko 180g, sos truskawka-banan-pomarańcza 50g, jabłko do chrupania 1 szt, kompot owocowy 200 ml	Pizzerinka bezglutenowa z sosem pomidorowym i ziołami 1szt, mandarynka 1szt
Czwartek 2.12	Chleb żytni 2 szt z masłem roślinnym 5g, szynka z indyka 1szt, pasta z dyni i suszonych pomidorów 20g, papryka kolorowa 20g, napar owocowy 250 ml (1,7)	Zupa ogórkowa 250 ml (9)	Pieczeń ze schabu 1 szt w sosie pieczeniowym 50g, kasza jaglana 100g, buraczki z cebulką 70g, kompot owocowy 200 ml (9)	Kisiel wiśniowy z kawałkami brzoskwini 150g, chrupki kukurydziane 2 szt
Piątek 3.12	Chleb żytni 2 szt z masłem roślinnym 5g, pasta z ciecioriki 20g, pasta czekoladowo-śliwkowa 20g, marchewka do chrupania 20g, napar owocowy 250 ml (1)	Krem brokułowy 250g ze słonecznikiem 5g (9)	Burger rybny 1 szt, ziemniaki puree z masłem klarowanym 150g, surówka z kiszzonej kapusty 70g, kompot owocowy 200 ml (4,7)	Ciasto drożdżowe bezglutenowe z truskawką i kruszonką 1 szt, kiwi 0,5szt

