

DATA	ZUPA	DRUGIE DANIE I DODATKI		ALERGENY	DESER	NAPOJE	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b> 04.01.2021	Kapuśniak (rekomendowana porcja – 300g)   1, 9	STANDARDOWE	Leniwe podane z okrasą z masła i bułki tartej 240g/8szt.	1, 3, 7	Jabłko	Kompot owocowy Woda	Kanapka z wędliną drobiową, serem żółtym i warzywami  Herbata z cytryną
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Kluski śląskie ziemniaczane z okrasą cebulową 240g/8szt.	3, 7			
		BEZMLECZNE	Kluski śląskie ziemniaczane z okrasą cebulową 240g/8szt.	1, 3			
		WEGETARIAŃSKIE	Leniwe podane z okrasą z masła i bułki tartej 240g/8szt.	1, 3, 7			
		DODATKI	Surówka z marchewki i jabłka z sokiem z cytryny 60g <b>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK</b>	1, 3, 7, 9			
<b>Wtorek</b> 05.01.2021	Pomidorowa z ryżem (rekomendowana porcja – 250g)   1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Kotlet mielony 120g	1, 3, 7, 9	Gruszka	Kompot owocowy Woda	Chałka z konfiturą owocową Kakao naturalne
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Kotlet mielony 120g	3, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Kotlet mielony 120g	1, 3, 9			
		WEGETARIAŃSKIE	Medalion warzywny 120g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	Puree ziemniaczane 100g   Buraczki na ciepło 60g <b>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK</b>	1, 3, 7, 9			
<b>Czwartek</b> 07.01.2021	Rosół drobiowy z makaronem nitki (rekomendowana porcja – 250g)   1, 3, 9	STANDARDOWE	Gulasz wieprzowy z warzywami 120g	1, 3, 7, 9	Budyń czekoladowy	Kompot owocowy Woda	Koktajl jogurtowo-owocowy Ciasteczko owsiane
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Gulasz wieprzowy z warzywami 120g	3, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Gulasz wieprzowy z warzywami 120g	1, 3, 9			
		WEGETARIAŃSKIE	Gulasz wielowarzywny z soczewicą 120g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	Kasza gryczana 100g   Ogórek kiszony 60g <b>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK</b>	1, 3, 7, 9			
<b>Piątek</b> 08.01.2021	Barszcz ukraiński (rekomendowana porcja – 300g)   1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Naleśniki z serem białym podane z polewą jogurtowo-owocową 240g/2szt.	1, 3, 7	Mandarynka	Kompot owocowy Woda	Kanapka z wędliną drobiową, serem żółtym i warzywami  Herbata miętowa
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Naleśniki z serem białym podane z polewą jogurtowo-owocową 240g/2szt.	3, 7			
		BEZMLECZNE	Naleśniki z konfiturą owocową i kawałkami owoców 240g/2szt.	1, 3			
		WEGETARIAŃSKIE	Naleśniki z serem białym podane z polewą jogurtowo-owocową 240g/2szt.	1, 3, 7			
		DODATKI	Pieczone plasterki jabłka z cynamonem 60g	1, 7, 9			

**CODZIENNE ŚNIADANIA:**

wybór pieczywa standardowego (mieszane, żytnie, pszenno-żytnie – bułka wrocławska, chleb zwykły, chleb razowy, chleb żytni); chleb bezglutenowy jasny; wafle ryżowe/kukurydziane bezglutenowe; masło; warzywa na kanapki i do chrupania w formie słupek (według dostępności sezonowej); chude wędliny drobiowe i wieprzowe (typu polędwica, szynka, filet); sery żółte krowie (podpuszczkowe typu holenderskiego z rodzaju gouda i edam); pasty do smarowania pieczywa na bazie twarogu; dżem/konfitura owocowa; mleko UHT krowie i mleko roślinne (ryżowe, sojowe lub migdałowe); płatki śniadaniowe zbożowe i kukurydziane bezglutenowe; herbata z cytryną; kakao z mlekiem lub mlekiem roślinnym; owoce sezonowe; jogurt naturalny; każdego dnia co najmniej jeden dodatek ciepły – parówka drobiowo-cielęca/frankfurterka wieprzowa lub jajecznica lub omlecek lub placuszek śniadaniowy (marchewkowy, jabłkowy, ziemniaczany).

**OZNACZENIE NUMERYCZNE ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCYCH W POSIŁKACH:** 1. GLUTEN; 2. SKORUPIAKI; 3. JAJA; 4. RYBY; 5. ORZESZKI ZIEMNE; 6. SOJA; 7. MLEKO; 8. ORZECHY; 9. SELER; 10. GORCZYCA; 11. SEZAM; 12. DWUTLENEK SIARKI I SIARCZANY; 13. ŁUBIN; 14. MIĘCZAKI.

\*Zgodnie z obowiązującymi przepisami i wymogami formalno-prawnymi dieta eliminująca gluten realizowana w jednym ciągu produkcyjnym z pozostałymi posiłkami nie może być opisywana za pomocą określeń takich jak „bezglutenowa”, „bez glutenu” bądź innych mogących ewentualnie wprowadzać w błąd konsumenta. Dieta taka jest niewskazana dla osób z celiakią lub silną alergią/nietolerancją/uczuleniem w zakresie glutenu.

DATA	ZUPA	DRUGIE DANIE I DODATKI		ALERGENY	DESER	NAPOJE	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b> 11.01.2021	Szczeniowa z jajkiem (rekomendowana porcja – 250g)   1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Makaron z sosem bolońskim i tartym żółtym serem 240g	1, 3, 7, 9	Słupki i talarki warzywne do chrupania	Kompot owocowy Woda	Grahamka z szynką, serem żółtym i warzywami Herbata owocowa
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Makaron z sosem bolońskim i tartym żółtym serem 240g	3, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Makaron z sosem bolońskim 240g	1, 3, 9			
		WEGETARIAŃSKIE	Makaron z sosem neapolitańskim i tartym żółtym serem 240g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	Salata z winegretem 70g <b>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK</b>	1, 3, 7, 9			
<b>Wtorek</b> 12.01.2021	Kalafiorowa (rekomendowana porcja – 300g)   1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 120g	1, 3, 7, 9	Ciasto drożdżowe z kruszonką (wypiek firmowy)	Kompot owocowy Woda	Kisiel z tartym jabłkiem Herbatniki
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 120g	3, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 120g	1, 3, 9			
		WEGETARIAŃSKIE	Warzywa panierowane podane w sosie słodko-kwaśnym 120g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	Ryż 100g   Surówka chińska 60g <b>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK</b>	1, 3, 7, 9			
<b>Środa</b> 13.01.2021	Fasolowa (rekomendowana porcja – 250g)   1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Schab pieczony podany w sosie własnym 110g	1, 3, 7, 9	Pomarańcza w cząstkach 1/4	Kompot owocowy Woda	Mus z kaszy manny z owocami sezonowymi Herbata miętowa
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Schab pieczony podany w sosie własnym 110g	3, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Schab pieczony podany w sosie własnym 110g	1, 3, 9			
		WEGETARIAŃSKIE	Pieczeń warzywna w sosie pieczarkowym 110g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	Kasza jęczmienna wiejska 100g   Kapusta modra 70g <b>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK</b>	1, 3, 7, 9			
<b>Czwartek</b> 14.01.2021	Ogórkowa (rekomendowana porcja – 300g)   1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Kotlet jajeczny z marchewką 120g	1, 3, 7, 9	Kisiel witaminowy z cząstkami cytryny	Kompot owocowy Woda	Kanapka z wędliną drobiową, serem żółtym i warzywami Rumianek
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Kotlet jajeczny z marchewką 120g	3, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Kotlet jajeczny z marchewką 120g	1, 3, 9			
		WEGETARIAŃSKIE	Kotlet jajeczny z marchewką 120g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	Puree ziemniaczane 120g   Surówka z pora 60g <b>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK</b>	1, 3, 7, 9			
<b>Piątek</b> 15.01.2021	Pomidorowa z drobnym makaronem (rekomendowana porcja – 250g)   1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Filet z dorsza panierowany 110g	1, 3, 4, 7, 9	Mandarynka	Kompot owocowy Woda	Mini-muffinka z nadzieniem owocowym (wypiek firmowy) Herbata z cytryną
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Filet z dorsza panierowany 110g	3, 4, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Filet z dorsza panierowany 110g	1, 3, 4, 9			
		WEGETARIAŃSKIE	Zapiekanka warzywna z serem żółtym i sosem (jako samodzielne danie) 240g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	Ziemniaki tłuczone 120g   Surówka z kapusty kiszzonej 70g <b>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK</b>	1, 3, 7, 9			

**CODZIENNE ŚNIADANIA:**

wybór pieczywa standardowego (mieszane, żytnie, pszenno-żytnie – bułka wrocławska, chleb zwykły, chleb razowy, chleb żytni); chleb bezglutenowy jasny; wafle ryżowe/kukurydziane bezglutenowe; masło; warzywa na kanapki i do chrupania w formie słupków (według dostępności sezonowej); chude wędliny drobiowe i wieprzowe (typu polędwica, szynka, filet); sery żółte krowie (podpuszczkowe typu holenderskiego z rodzaju gouda i edam); pasty do smarowania pieczywa na bazie twarogu; dżem/konfitura owocowa; mleko UHT krowie i mleko roślinne (ryżowe, sojowe lub migdałowe); płatki śniadaniowe zbożowe i kukurydziane bezglutenowe; herbata z cytryną; kakao z mlekiem lub mlekiem roślinnym; owoce sezonowe; jogurt naturalny; każdego dnia co najmniej jeden dodatek ciepły – parówka drobiowo-cielęca/frankfurterka wieprzowa lub jajecznicza lub omlecek lub placuszek śniadaniowy (marchewkowy, jabłkowy, ziemniaczany).

**ZNACZENIE NUMERYCZNE ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCYCH W POSIŁKACH:** 1. GLUTEN; 2. SKORUPIAKI; 3. JAJA; 4. RYBY; 5. ORZESZKI ZIEMNE; 6. SOJA; 7. MLEKO; 8. ORZECHY; 9. SELER; 10. GORCZYCA; 11. SEZAM; 12. DWUTLENEK SIARKI I SIARCZANY; 13. ŁUBIN; 14. MIĘCZAKI.

\*Zgodnie z obowiązującymi przepisami i wymogami formalno-prawnymi dieta eliminująca gluten realizowana w jednym ciągu produkcyjnym z pozostałymi posiłkami nie może być opisywana za pomocą określeń takich jak „bezglutenowa”, „bez glutenu” bądź innych mogących ewentualnie wprowadzać w błąd konsumenta. Dieta taka jest niewskazana dla osób z celiakią lub silną alergią/nietolerancją/uczuleniem w zakresie glutenu.

**WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK & ZDROWY DESER W TWOJEJ STOŁÓWCE SZKOLNEJ**

DATA	ZUPA	DRUGIE DANIE I DODATKI		ALERGENY	DESER	NAPOJE	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b> 18.01.2021	Krupnik tradycyjny (rekomendowana porcja – 300g)   1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Pierogi z serem białym podane z musem truskawkowym 260g/6szt.	1, 3, 7	Pomarańcza w cząstkach 1/4	Kompot owocowy Woda	Kanapka z jajkiem na twardo i ogórkiem kiszonym Herbata z cytryną
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Kluski śląskie ziemniaczane z okrasą cebulową 240g/8szt.	3, 7			
		BEZMLECZNE	Kluski śląskie ziemniaczane z okrasą cebulową 240g/8szt.	1, 3			
		WEGETARIAŃSKIE	Pierogi z serem białym podane z musem truskawkowym 260g/6szt.	1, 3, 7			
		DODATKI	<b>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK</b>				
<b>Wtorek</b> 19.01.2021	Rosół drobiowy z makaronem nitki (rekomendowana porcja – 250g)   1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym 110g	1, 3, 7, 9	Kisiel żurawinowy	Kompot owocowy Woda	Sałatka jarzynowa Bagietka z masłem Herbata miętowa
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym 110g	3, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym 110g	1, 3, 9			
		WEGETARIAŃSKIE	Klopsiki warzywne w sosie pomidorowym 110g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	Kasza gryczana 120g   Surówka z ogórka kiszonego 60g <b>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK</b>	1, 3, 7, 9			
<b>Środa</b> 20.01.2021	Żurek z jajem i kiełbasą (rekomendowana porcja – 250g)   1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Pałka z kurczaka pieczona w marynacie miodowej 110g	1, 3, 7, 9	Ciasto kakaowe (wypiek firmowy)	Kompot owocowy Woda	Koktajl jogurtowo-owocowy Ciasteczko owsiane
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Pałka z kurczaka pieczona w marynacie miodowej 110g	3, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Pałka z kurczaka pieczona w marynacie miodowej 110g	1, 3, 9			
		WEGETARIAŃSKIE	Kotlecik serowy panierowany 110g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	Puree ziemniaczane 100g   Marchewka mini 70g <b>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK</b>	1, 3, 7, 9			
<b>Czwartek</b> 21.01.2021	Jarzynowa (rekomendowana porcja – 250g)   1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Gulasz wieprzowy z warzywami 120g	1, 3, 7, 9	Jabłko	Kompot owocowy Woda	Banan Kakao naturalne
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Gulasz wieprzowy z warzywami 120g	3, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Gulasz wieprzowy z warzywami 120g	1, 3, 9			
		WEGETARIAŃSKIE	Gulasz wielowarzywny z soczewicą 120g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	Kasza jęczmienna wiejska 100g   Surówka z pora 60g <b>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK</b>	1, 3, 7, 9			
<b>Piątek</b> 22.01.2021	Grochówka (rekomendowana porcja – 300g)   1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Filet z miruny w delikatnej panierce cytrynowej 120g	1, 3, 4, 7	Gruszka	Kompot owocowy Woda	Deser budyniowy z musem owocowym i biskoptem Melisa
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Filet z miruny w delikatnej panierce cytrynowej 120g	3, 4, 7			
		BEZMLECZNE	Filet z miruny w delikatnej panierce cytrynowej 120g	1, 3, 4, 9			
		WEGETARIAŃSKIE	Medalion warzywny 120g	1, 3, 4, 7			
		DODATKI	Ryż z kurkumą 100g   Surówka wielowarzywna 70g <b>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK</b>	1, 3, 7, 9			

**CODZIENNE ŚNIADANIA:**

wybór pieczywa standardowego (mieszane, żytnie, pszenno-żytnie – bułka wrocławska, chleb zwykły, chleb razowy, chleb żytni); chleb bezglutenowy jasny; wafle ryżowe/kukurydziane bezglutenowe; masło; warzywa na kanapki i do chrupania w formie słupek (według dostępności sezonowej); chude wędliny drobiowe i wieprzowe (typu polędwica, szynka, filet); sery żółte krowie (podpuszczkowe typu holenderskiego z rodzaju gouda i edam); pasty do smarowania pieczywa na bazie twarogu; dżem/konfitura owocowa; mleko UHT krowie i mleko roślinne (ryżowe, sojowe lub migdałowe); płatki śniadaniowe zbożowe i kukurydziane bezglutenowe; herbata z cytryną; kakao z mlekiem lub mlekiem roślinnym; owoce sezonowe; jogurt naturalny; każdego dnia co najmniej jeden dodatek ciepły – parówka drobiowo-cielęca/frankfurterka wieprzowa lub jajecznicza lub omlecek lub placuszek śniadaniowy (marchewkowy, jabłkowy, ziemniaczany).

OZNACZENIE NUMERYCZNE ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCYCH W POSIŁKACH: 1. GLUTEN; 2. SKORUPIAKI; 3. JAJA; 4. RYBY; 5. ORZESZKI ZIEMNE; 6. SOJA; 7. MLEKO; 8. ORZECHY; 9. SELER; 10. GORCZYCA; 11. SEZAM; 12. DWUTLENEK SIARKI I SIARCZANY; 13. ŁUBIN; 14. MIĘCZAKI.

\*Zgodnie z obowiązującymi przepisami i wymogami formalno-prawnymi dieta eliminująca gluten realizowana w jednym ciągu produkcyjnym z pozostałymi posiłkami nie może być opisywana za pomocą określeń takich jak „bezglutenowa”, „bez glutenu” bądź innych mogących ewentualnie wprowadzać w błąd konsumenta. Dieta taka jest niewskazana dla osób z celiakią lub silną alergią/nietolerancją/uczuleniem w zakresie glutenu.

**WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK & ZDROWY DESER W TWOJEJ STOŁÓWCE SZKOLNEJ**

DATA	ZUPA	DRUGIE DANIE I DODATKI		ALERGENY	DESER	NAPOJE	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b> 25.01.2021	Kalafiorowa (rekomendowana porcja – 300g)   1, 7, 9	STANDARDOWE	Makaron z sosem bolońskim i tartym żółtym serem 240g	1, 3, 7, 9	Jabłko	Kompot owocowy Woda	Tost z wędliną drobiową, serem żółtym i warzywami  Herbata z cytryną
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Makaron z sosem bolońskim i tartym żółtym serem 240g	3, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Makaron z sosem bolońskim 240g	1, 3, 9			
		WEGETARIANSKIE	Makaron z sosem neapolitańskim i tartym żółtym serem 240g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	Salata z winegretem 70g <b>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK</b>	1, 3, 7, 9			
<b>Wtorek</b> 26.01.2021	Zimowa ziemniaczanka delikatnie cebulowa (rekomendowana porcja – 250g)   1, 7, 9	STANDARDOWE	Kotlet schabowy 110g	1, 3, 7, 9	Kisiel witaminowy z cząstkami grejpfruta	Kompot owocowy Woda	Grahamka z pastą z tuńczyka i pomidorów  Herbata owocowa
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Kotlet schabowy 110g	3, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Kotlet schabowy 110g	1, 3, 9			
		WEGETARIANSKIE	Warzywa panierowane 110g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	Ziemniaki tłuczone 120g   Kapusta duszona z pomidorami 70g <b>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK</b>	1, 3, 7, 9			
<b>Środa</b> 27.01.2021	Pomidorowa z drobnym makaronem (rekomendowana porcja – 300g)   1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Kopytka z sosem pieczarkowym 260g	1, 3, 7, 9	Ciasto pomarańczowe z kokosem (wypiek firmowy)	Kompot owocowy Woda	Kanapka z wędliną drobiową, serem żółtym i warzywami  Rumianek
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Kopytka z sosem pieczarkowym 260g	3, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Kopytka z sosem pieczarkowym 260g	1, 3, 9			
		WEGETARIANSKIE	Kopytka z sosem pieczarkowym 260g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	Surówka z ogórka kiszzonego 70g <b>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK</b>	1, 3, 7, 9			
<b>Czwartek</b> 28.01.2021	Krem wielowarzywny (rekomendowana porcja – 250g)   1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Filet z indyka 110g	1, 3, 7, 9	Gruszka	Kompot owocowy Woda	Deser z budyniem, galaretką i owocami  Warzywa do chrupania
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Filet z indyka 110g	3, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Filet z indyka 110g	1, 9			
		WEGETARIANSKIE	Kotlet z tofu 110g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	Kasza orkiszowa 120g   Jabłka pieczone z cebulką 70g <b>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK</b>	1, 3, 7, 9			
<b>Piątek</b> 29.01.2021	Ogórkowa (rekomendowana porcja – 300g)   1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Fishburger z dorsza z dipem koperkowym 120g	1, 3, 4, 7	Mandarynka	Kompot owocowy Woda	Kanapka z jajkiem na twardo, pomidorem i ogórkiem  Herbata owocowa
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Fishburger z dorsza z dipem koperkowym 120g	3, 4, 7			
		BEZMLECZNE	Fishburger z dorsza z sosem koperkowym 120g	1, 3, 4, 9			
		WEGETARIANSKIE	Medalion warzywny z dipem koperkowym 120g	1, 3, 7			
		DODATKI	Ziemniaczki pieczone 120g   Coleslaw 70g <b>WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK</b>	1, 3, 7, 9			

**CODZIENNE ŚNIADANIA:**

wybór pieczywa standardowego (mieszane, żytnie, pszenno-żytnie – bułka wrocławska, chleb zwykły, chleb razowy, chleb żytni); chleb bezglutenowy jasny; wafle ryżowe/kukurydziane bezglutenowe; masło; warzywa na kanapki i do chrupania w formie słupek (według dostępności sezonowej); chude wędliny drobiowe i wieprzowe (typu polędwica, szynka, filet); sery żółte krowie (podpuszczkowe typu holenderskiego z rodzaju gouda i edam); pasty do smarowania pieczywa na bazie twarogu; dżem/konfitura owocowa; mleko UHT krowie i mleko roślinne (ryżowe, sojowe lub migdałowe); płatki śniadaniowe zbożowe i kukurydziane bezglutenowe; herbata z cytryną; kakao z mlekiem lub mlekiem roślinnym; owoce sezonowe; jogurt naturalny; każdego dnia co najmniej jeden dodatek ciepły – parówka drobiowo-cielęca/frankfurterka wieprzowa lub jajecznicza lub omelet lub placuszek śniadaniowy (marchewkowy, jabłkowy, ziemniaczany).

**ZNACZENIE NUMERYCZNE ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCYCH W POSIŁKACH:** 1. GLUTEN; 2. SKORUPIAKI; 3. JAJA; 4. RYBY; 5. ORZESZKI ZIEMNE; 6. SOJA; 7. MLEKO; 8. ORZECHY; 9. SELER; 10. GORCZYCA; 11. SZAMPO; 12. DWUTLENEK SIARKI I SIARCZANY; 13. ŁUBIN; 14. MIĘCZAKI.

\*Zgodnie z obowiązującymi przepisami i wymogami formalno-prawnymi dieta eliminująca gluten realizowana w jednym ciągu produkcyjnym z pozostałymi posiłkami nie może być opisywana za pomocą określeń takich jak „bezglutenowa”, „bez glutenu” bądź innych mogących ewentualnie wprowadzać w błąd konsumenta. Dieta taka jest niewskazana dla osób z celiakią lub silną alergią/nietolerancją/uczuleniem w zakresie glutenu.