

DATA	ZUPA	DRUGIE DANIE I DODATKI		ALERGENY	DESER	NAPOJE	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b> 04.11.2019	<b>Barszcz czerwony</b> (rekomendowana porcja – 300g)   1, 7, 9	STANDARDOWE	Pierogi z mięsem i okrasą z cebuli 220g	1, 3, 7, 9	<b>Jabłko</b>	<b>Kompot wieloowocowy</b> Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	<b>Jogurt naturalny z musem owocowym i biskoptem</b> Herbata owocowa
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Pierogi z mięsem i okrasą z cebuli 220g	3, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Pierogi z mięsem i okrasą z cebuli 220g	1, 3, 9			
		WEGETARIANSKIE	Pierogi z kapustą i pieczarkami 220g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	Surówka z kapusty modrej 70g <b>BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY</b>	1, 3, 7, 9			
<b>Wtorek</b> 05.11.2019	<b>Jarzynowa</b> (rekomendowana porcja – 300g)   1, 7, 9	STANDARDOWE	Pierś z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym 140g	1, 3, 7, 9	<b>Ciasto marchewkowe</b> (wypiek firmowy)	<b>Kompot wieloowocowy</b> Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	<b>Ciasto jogurtowe z owocami sezonowymi</b> (wypiek firmowy) Sok tłoczony NFC
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Pierś z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym 140g	3, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Pierś z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym 140g	1, 3, 9			
		WEGETARIANSKIE	Leczo warzywne 110g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	Ryż paraboliczny 90g <b>BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY</b>	1, 3, 7, 9			
<b>Środa</b> 06.11.2019	<b>Krem brokułowy</b> (rekomendowana porcja – 250g)   1, 7, 9	STANDARDOWE	Medalion drobiowy 110g	1, 3, 7, 9	<b>Gruszka</b>	<b>Kompot wieloowocowy</b> Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	<b>Mus z kaszy manny z owocami sezonowymi</b> Napój herbaciano-owocowy
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Medalion drobiowy 110g	3, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Medalion drobiowy 110g	1, 3, 9			
		WEGETARIANSKIE	Zapiekanka warzywna 110g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	Puree ziemniaczane 100g   Sałatka z pomidorów i cebuli 70g <b>BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY</b>	1, 3, 7, 9			
<b>Czwartek</b> 07.11.2019	<b>Kapuśniak</b> (rekomendowana porcja – 300g)   1, 7, 9	STANDARDOWE	Szynka wieprzowa w sosie chrzanowym 120g	1, 3, 7, 9	<b>Śliwka</b>	<b>Kompot wieloowocowy</b> Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	<b>Frankfurterka zapiekana z serem żółtym</b> Bagietka z masłem Herbata miętowa
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Szynka wieprzowa w sosie chrzanowym 120g	3, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Szynka wieprzowa w sosie chrzanowym 120g	1, 3, 9			
		WEGETARIANSKIE	Roladka z bakłażana z warzywami i żółtym serem 220g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	Kasza jęczmienna 90g   Buraczki na ciepło 70g <b>BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY</b>	1, 3, 7, 9			
<b>Piątek</b> 08.11.2019	<b>Pomidorowa z drobnym makaronem</b> (rekomendowana porcja – 250g)   1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Naleśniki z serem białym i polewą truskawkową 240g	1, 3, 7	<b>Kisiel cytrynowy</b>	<b>Kompot wieloowocowy</b> Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	<b>Chałka z konfiturą</b> Kakao naturalne
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Naleśniki z serem białym i polewą truskawkową 240g	3, 7			
		BEZMLECZNE	Naleśniki z jabłkiem duszonym i polewą truskawkową 240g	1, 3, 9			
		WEGETARIANSKIE	Naleśniki z serem białym i polewą truskawkową 240g	1, 3, 7			
		DODATKI	<b>BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY</b>	1, 3, 7, 9			

**CODZIENNE ŚNIADANIA W FORMIE STOŁU SZWEDZKIEGO:**

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).

**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.

**OTWARTY BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY I ZDROWY DESER W TWOJEJ STOŁÓWCE SZKOLNEJ**

DATA	ZUPA	DRUGIE DANIE I DODATKI		ALERGENY	DESER	NAPOJE	PODWIECZOREK
<b>Wtorek</b> 12.11.2019	Zacierkowa (rekomendowana porcja – 250g)   1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Sznyceł drobiowy 100g	1, 3, 7, 9	Koktajl jogurtowo-owocowy	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Ciasto drożdżowe z owocami sezonowymi (wy piek firmowy) Napój herbaciano-owocowy
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Sznyceł drobiowy 100g	3, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Sznyceł drobiowy 100g	1, 3, 9			
		WEGETARIANSKIE	Kotlet wielowarzywny 100g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	Ziemniaki tłuczone 100g   Bukiet gotowanych warzyw 70g <b>BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY</b>	1, 3, 7, 9			
<b>Środa</b> 13.11.2019	Kalafiorowa (rekomendowana porcja – 300g)   1, 7, 9	STANDARDOWE	Potrawka meksykańska z mięsem mielonym i warzywami 100g	1, 9	Gruszka	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Tost z szynką, żółtym serem i sosem pomidorowym Herbata z cytryną
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Potrawka meksykańska z mięsem mielonym i warzywami 100g	9			
		BEZMLECZNE	Potrawka meksykańska z mięsem mielonym i warzywami 100g	1, 9			
		WEGETARIANSKIE	Potrawka meksykańska z warzywami 100g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	Kasza orkiszowa 90g <b>BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY</b>	1, 3, 7, 9			
<b>Czwartek</b> 14.11.2019	Krem dyniowy (rekomendowana porcja – 300g)   1, 7, 9	STANDARDOWE	Szchab pieczony podany w sosie własnym 100g	1, 3, 7, 9	Jabłko	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Racuszek ze śliwką Kakao naturalne
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Szchab pieczony podany w sosie własnym 100g	3, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Szchab pieczony podany w sosie własnym 100g	1, 3, 9			
		WEGETARIANSKIE	Placki z cukinii 100g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	Ziemniaki tłuczone 100g   Surówka z białej kapusty 70g <b>BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY</b>	1, 3, 7, 9			
<b>Piątek</b> 15.11.2019	Żurek z kielbasą (rekomendowana porcja – 250g)   1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Kokardki makaronowe z sosem jogurtowo-truskawkowym 230g	1, 3, 7	Ciasto dyniowo-pomarańczowe (wy piek firmowy)	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Kanapki z wędliną drobiową, żółtym serem i warzywami Napój herbaciano-owocowy
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Kokardki makaronowe z sosem jogurtowo-truskawkowym 230g	3, 7			
		BEZMLECZNE	Kokardki makaronowe z sosem truskawkowym 230g	1, 3			
		WEGETARIANSKIE	Kokardki makaronowe z sosem jogurtowo-truskawkowym 230g	1, 3, 7			
		DODATKI	<b>BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY</b>	1, 3, 7, 9			

**CODZIENNE ŚNIADANIA W FORMIE STOŁU SZWEDZKIEGO:**

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.

DATA	ZUPA	DRUGIE DANIE I DODATKI		ALERGENY	DESER	NAPOJE	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b> 18.11.2019	Kapuśniak (rekomendowana porcja – 300g)   1, 7, 9	STANDARDOWE	Spaghetti neapolitańskie z żółtym serem 220g	1, 3, 7, 9	Koktajl owocowy	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Kanapki z wędliną drobiową, żółtym serem i warzywami Herbata owocowa
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Spaghetti neapolitańskie z żółtym serem 220g	3, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Spaghetti neapolitańskie 220g	1, 3, 9			
		WEGETARIAŃSKIE	Spaghetti neapolitańskie z żółtym serem 220g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	<b>BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY</b>				
<b>Wtorek</b> 19.11.2019	Krupnik jaglany (rekomendowana porcja – 300g)   1, 7, 9	STANDARDOWE	Kotlet pożarski 100g	1, 3, 7, 9	Ciasto trójkolorowe piaskowe (wypiek firmowy)	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Herbatniki Kakao naturalne
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Kotlet pożarski 100g	3, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Kotlet pożarski 100g	1, 3, 9			
		WEGETARIAŃSKIE	Kotlet kalafiorowy z kaszą 100g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	Ziemniaki tłuczone 100g   Marchewka z groszkiem 70g <b>BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY</b>	1, 3, 7, 9			
<b>Środa</b> 20.11.2019	Jarzynowa (rekomendowana porcja – 300g)   1, 7, 9	STANDARDOWE	Nuggetsy z kurczaka 110g	1, 3, 7, 9	Gruszka	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Mini-muffinka z nadzieniem owocowym (wypiek firmowy) Herbata z cytryną
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Nuggetsy z kurczaka 110g	3, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Nuggetsy z kurczaka 110g	1, 3, 9			
		WEGETARIAŃSKIE	Zapiekanka warzywna 110g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	Ryż curry 100g   Coleslaw 70g <b>BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY</b>	1, 3, 7, 9			
<b>Czwartek</b> 21.11.2019	Pomidorowa z ryżem (rekomendowana porcja – 250g)   1, 7, 9	STANDARDOWE	Naleśniki szpinakowe z farszem serowym 220g	1, 3, 7, 9	Jabłko	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Pieczywo mieszane Frankfurterka na ciepło Warzywa do chrupania Herbata miętowa
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Naleśniki szpinakowe z farszem serowym 220g	3, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Naleśniki szpinakowe z farszem brokułowym 220g	1, 3, 9			
		WEGETARIAŃSKIE	Naleśniki szpinakowe z farszem serowym 220g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	<b>BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY</b>				
<b>Piątek</b> 22.11.2019	Ogórkowa (rekomendowana porcja – 300g)   1, 7, 9	STANDARDOWE	Dorsz panierowany 110g	1, 3, 4, 7, 9	Kisiel waniliowy z owocami	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Grahamka z masłem i dżemem z truskawek Napój herbaciano-owocowy
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Dorsz panierowany 110g	3, 4, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Dorsz panierowany 110g	1, 3, 4, 9			
		WEGETARIAŃSKIE	Burger ryżowo-kalafiorowy z natką pietruszki 110g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	Puree ziemniaczane 100g   Surówka z czerwonej kapusty 70g <b>BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY</b>	1, 3, 7, 9			

**CODZIENNE ŚNIADANIA W FORMIE STOŁU SZWEDZKIEGO:**

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.

DATA	ZUPA	DRUGIE DANIE I DODATKI		ALERGENY	DESER	NAPOJE	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b> 25.11.2019	Soczewicowa (rekomendowana porcja – 250g)   1, 7, 9	STANDARDOWE	Zapiekanka makaronowo-warzywna z żółtym serem 260g	1, 3, 7, 9	Śliwka	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Kanapki z wędliną drobiową, żółtym serem i warzywami Herbata owocowa
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Zapiekanka makaronowo-warzywna z żółtym serem 260g	3, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Zapiekanka makaronowo-warzywna 260g	1, 3, 9			
		WEGETARIAŃSKIE	Zapiekanka makaronowo-warzywna z żółtym serem 260g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	<b>BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY</b>	1, 3, 7, 9			
<b>Wtorek</b> 26.11.2019	Barszcz ukraiński (rekomendowana porcja – 300g)   1, 7, 9	STANDARDOWE	Kotlet schabowy 110g	1, 3, 7, 9	Jabłko	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Budyń waniliowy z musem owocowym i biszkoitem
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Kotlet schabowy 110g	3, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Kotlet schabowy 110g	1, 3, 9			
		WEGETARIAŃSKIE	Kotlet jaglano-dyniowy 110g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	Puree ziemniaczane 100g   Surówka selerowa z rodzynkami 70g <b>BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY</b>	1, 3, 7, 9			
<b>Środa</b> 27.11.2019	Koperkowa (rekomendowana porcja – 300g)   1, 7, 9	STANDARDOWE	Pieczeń rzymska z sosem pomidorowym 110g	1, 3, 7, 9	Słupki warzywne do chrupania	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Racuszek drożdżowy z jabłkiem Napój herbaciano-owocowy
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Pieczeń rzymska z sosem pomidorowym 110g	3, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Pieczeń rzymska z sosem pomidorowym 110g	1, 3, 9			
		WEGETARIAŃSKIE	Pieczeń warzywna z sosem pomidorowym 110g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	Kasza pęczak 100g   Surówka z ogórków kiszonych 70g <b>BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY</b>	1, 3, 7, 9			
<b>Czwartek</b> 28.11.2019	Rosół z makaronem (rekomendowana porcja – 250g)   1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Bitki w sosie własnym 100g	1, 3, 7, 9	Sok tłoczony NFC	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Ciasteczko owsiane Kisiel owocowy
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Bitki w sosie własnym 100g	3, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Bitki w sosie własnym 100g	1, 3, 9			
		WEGETARIAŃSKIE	Tarta z pomidorami i żółtym serem 110g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	Ziemniaki tłuczone 100g   Surówka z marchwi 70g <b>BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY</b>	1, 3, 7, 9			
<b>Piątek</b> 29.11.2019	Wiejska (rekomendowana porcja – 300g)   1, 7, 9	STANDARDOWE	Kotlet jajeczny ze szczypiorkiem 110g	1, 3, 7, 9	Ciasto ZEBRA (wypiek firmowy)	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Bagietka z pastą rybną Warzywa do chrupania Herbata z cytryną
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Kotlet jajeczny ze szczypiorkiem 110g	3, 7, 9			
		BEZMLECZNE	Kotlet jajeczny ze szczypiorkiem 110g	1, 3, 9			
		WEGETARIAŃSKIE	Kotlet jajeczny ze szczypiorkiem 110g	1, 3, 7, 9			
		DODATKI	Puree ziemniaczane 100g   Surówka z kapusty pekińskiej 70g <b>BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY</b>	1, 3, 7, 9			

**CODZIENNE ŚNIADANIA W FORMIE STOŁU SZWEDZKIEGO:**

wyбір 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).

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.