



	gluten / gluten	soja / soya	orzechy / nuts	orzeszki ziemne / peanuts	ziarno sezamu / sesame seed	mleko / milk	jaja / egg	ryby / fish	skorupiaki / crustaceans	seler / celery	dwutlenek siarki / sulphur dioxide	gorczyca / mustard seed	mięczaki / molluscs	łubin / lupin
Smoothie bowl nektarynkowe		0	X	X						0	0	0		
Makaron z wędzonym łososiem i szparagami	X	0				X	X	X		0	x	0		
Jajecznica z pomidorami i chlebem żytnim	X	0	0	0	0	X	X			0	0	0		
Czekoladowa jaglanka		0	0	0	0	X				0	0	0		
Kotlet schabowy z ziemniakami i surówką z kapusty	X	0	0	0	0	X				0	0	0		
Kanapki z batatów z hummusem i suszonymi pomidorom		0			X					0	0	0		
Gofry bezglutenowe i bez jajek z dżemem		0				X				0	0	0		
Bataty faszerowane mięsem mielonym		0				X				0	0	0		
Kanapki z warzywnym twarożkiem	X	0	0	0	0	X				0	0	0		
Kokosowa kasza manna z czarną porzeczką	X	0	X	X	0					0	0	0		
Zapiekana cielęcina z fasolką szparagową		0	0	0	0					0	0	0		
Jajko zapiekane w bułce	X	0	0	0	0	X	X			0	0	0		
Owsianka z truskawkami i pistacjami	x	0	X	0	0	x				0	0	0		
Krewetki w sosie pomidorowym na ostro		0				x			x	0	0	0		
Bataty zapiekane z dipem		0				x				0	0	0		
Placki z dyni i marchewki bez glutenu		0	0	0	0		x			0	0	0		
Bezmleczna kukurydzianka z jagodami		0	x	0	0					0	0	0		
Cielęcina w sosie własnym, surówka z kapusty pekińskiej	x	0	0	0	0					0	0	0		
Kaszotto z bobem i cukinią	x	0				x				0	0	0		
Owsianka z borówkami	x	0	0	0	0					0	0	0		
Faszerowana papryka z wołowiną	x	0	0	0	0		x			0	0	0		
Zupa krem z brokuła	x	0	0	0	0					0	0	0		
Kuskus z awokado	x	0	x	0	0					x	0	0		
Kokosanka z orzechami i mango		0	x	0	0					0	0	0		
Pieczony dorsz po hiszpańsku		0						x		0	0	0		

Sałotka wiosenna		0			0					0	0	0		
Sałotka z tuńczykiem i makaronem	x	0				X	X	x		0	0	0		
Owsianka z budyniem, powidłami i masłem orzechowym	X	0	X	0	0	X				0	0	0		
Smoothie z burakiem		0								0	0	0		
Makaron z fetą i cukinią	X	0				X	X			0	0	0		
Duszone polędwiczki wołowe	X	0								0	0	0		
Omlet OREO	X	0				X	X			0		0		
"Ryż" z kalafiora z pomidorem i sosem z awokado		0								0	0	0		
Zupa Minestrone pudełka	X	0								X	0	0		
Cukinia faszerowana warzywami i ryżem		0								0	0	0		
Czekoladowa owsianka z wiśniami	X	0	0	0	0	X				0	0	0		
Polędwiczki z indyka z fasolką szparagową		0	0	0	0					0	0	0		
Kanapki z serkiem i awokado	X	0	0	0	0	X				0		0		
Bezmleczna kukurydzianka z malinami		0								0	0	0		
Kurczak zapiekany z brązowym ryżem z surówka		0				X				0	0	0		
Grahamka z mozzarellą i pomidorem	X	0	0	0	0	X				0		0		
Owsianka SNICKERS	X	0	X	0	0	X				0	0	0		
Kotlet z piersi indyka	X	0			0	X				0	0	0		
Surówka z czerwonej kapusty pudełka		0								0	0	0		
Zupa z kalafiora		0				X				0	0	0		
Sałotka z figami, gruszką i serem feta		0	X	0	0	X				0	0	0		
Owsianka truskawkowa z rodzynekami	X	0	0	0	0	X				0		0		
Makaron z łososiem, szpinakiem i suszonymi pomidor	X	0				X	x	X		0	0	0		
Sesamowe grzanki z warzywami	X	0	0	0	X					0	0	0		
Bakalie z mlekiem kokosowym		0	X	0	0					0	0	0		
Gulasz z ciecierzycą i kaszą jaglaną, pomidorki koktajlowe z kiełkami		0	0	0	0					0	0	0		
Kanapka Caprese z pesto i pestkami dyni	x	x	x	0	0	x				0	0	0		
Kokosowa kasza manna z gruszkowym musem	x	0	0	0	0	x				0		0		
Zupa hiszpańska z ciecierzycą		0	0	0	0					x	0	0		
Kotlety z soczewicy i kaszy jaglanej	x	0	0	0	0					0	0	0		
Kanapki z pumperniklem i warzywnym serkiem	x	0	0	0	0	x				0	0	0		
Jajecznicza ze szpinakiem	x	0	0			x	x			0	0	0		
Jaglana pulpety		0	0	0	0					0	0	0		
Lekka sałatka z kukurydzą, papryką		0	0	0	0					0	0	0		

Jogurt sojowy z musli i owocami	X	x	X	X	0					0	0	0		
Jaglanka z figami		0	X	X	0					0	0	0		
Kotlety z soczewicy i ryżu	X	0								0	0	0		
Sałatka z pomidorów, oliwek i cebuli		0								0	0	0		
Kanapki z tofu	X	0	0	0	0	X				0	0	0		
Deser malinowy		0				X				0	0	0		
Placki ziemniaczane ze szpinakiem	X	0					X			0	0	0		
Zupa krem z ciecierzycy		0	0	0	0					0	0	0		
Jajko na miękko z warzywną kanapką	X	0	0	0	0	X	X							
Ryż jaśminowy z sosem truskawkowym		0				X				0	0	0		
Sałatka z mozzarellą	X	0	X	X	0	x	x			0		0		
Zupa pieczarkowa		0				X				X	0	0		
Gofry na mące z ciecierzycy z hummusem i warzywami		0	0	0	X		X			0	0	0		
Jaglana szarlotka		0	X	0	0	X				0		0		
Wegetariańskie leczo		0	0	0	0					0	0	0		
Spaghetti z pomidorami i tofu	X	X	0	0	0	X	X			0	0	0		
Kokosanka z orzechami i mango		0	X	0	0					0	0	0		
Babeczki ze szpinakiem i komosa ryżową		0				X	X			0	0	0		
Zapiekane warzywa z dipem czosnkowym		0				X				0	0	0		
Zapiekana owsianka z truskawkami	X	0	0	0	0	X	X			0	0	0		
Falafel z pieczonymi warzywami		0	0	0	0					0	0	0		
Zupa krem z dyni	X	0	0	0	0					0	0	0		
Kanapki z pastą fasolową	X	0	0	0	0					0	0	0		
Czekoladowa owsianka z malinami		0	X	0	0	X				0	0	0		
Makaron z mozzarellą i cukinią	X	0				X	X			0	0	0		
Vege burgery z ogórkiem i szpinakiem	X	0	0	0	0					0	0	0		
Budyń jaglany z czekolada i malinami		0	X	0	0	X				0	0	0		
Zupa krem z zielonego groszku z mleczkiem kokosowy	X	0	0							0	0	0		
Grahamka z hummusem i kiełkami	X	0	0	0	X					0	0	0		
Kaszka manna z pomarańczą i kakao	X	0				X				0	0	0		
Frittata z cukinią i serem feta		0				X	X			0	0	0		
Zapiekanki z pieczarkami	X	0	0	0	0	X	X			0	0	0		
Owsianka z figami		0	X	0	0					0	0	0		
Gołąbki bez mięsa		0	0	0	0					0	0	0		

Serek wiejski z pieczarkami i papryką	X	0	0	0	0	X				0	0	0		
Omlęt z groszkiem i kukurydzą	X	0				X	X			0	0	0		
Makaron z serem i brokułem	X	0				X				0	0	0		
Racuchy z jabłkami		0								0	0	0		

Oznaczenia w tabeli alergenów:

X - alergen występuje

0 - mogą występować śladowe ilości