

PIECZYWO – chleb wiejski, bez sztucznych dodatków

MASŁO – naturalne, 82% zawartości tłuszczu

MLEKO KROWIE – świeże, butelkowane,
2% tłuszczu (nie UHT)

WODA do picia – mineralna, do gotowania –
źródłana

„HERBATKI” ZIOŁOWE I OWOCOWE

malina, owoce leśne, mięta, melisa, lipa

DO SŁODZENIA potraw i napojów używamy
WYŁĄCZNIE:

CUKRU TRZCINOWEGO

MIODU Z PASIEKI (akacjowy, rzepakowy)

PRZYPRAWY– naturalne, **BEZ** glutaminianu
sodu – zioła i czosnek

ZIOŁA Z WŁASNEJ UPRAWY

natka pietruszki

mięta

koperek

szczypiorek

KEFIRY

JOGURTY

SERKI – bez konserwantów, sztucznych barwników, mleka w proszku

JAJKA – ekologiczne, klasy 0

TŁUSZCZE – olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia

PODWIECZORKOWE PRZESKĄSKI

andruty

wafle ryżowe, wielozbożowe i kukurydziane

paluszki ptysiowe bez cukru

ciasteczka owsiane

chrupki kukurydziane

NIE PODAJEMY DZIECIOM cukierków, batonów, lizaków, czekolady

MAKARON – wielozbożowy, orkiszowy,
pełnoziarnisty pszenny,
pszenny jajeczny

KASZA – gryczana, jęczmienna, kus-kus,
jaglana

RYŻ – naturalny, pełnoziarnisty

MAKA – pszenna pełnoziarnista, orkiszowa,
kukurydziana, ryżowa

PŁATKI ZBOŻOWE – ryżowe, owsiane,
pszeniczne, żytnie

**PIEROGI, KOPYTKA, LENIWE,
NALEŚNIKI, PIZZA, TARTY, PLACKI
DROŻDŻOWE, PAMPUCHY, ROGALIKI**
itp. – gotujemy i pieczemy sami

WARZYWA I OWOCE Z CERTYFIKATEM ROLNICTWA EKOLOGICZNEGO

Jabłka

Gruszki

Borówki

Rabarbar

Truskawki

Pomidory

Ogórki

Rzodkiewka

Papryka

Ziemniaki

Seler

Marchew

Pietruszka

Cukinia

Buraki

Cebula

Sałaty

Szczypiorek

WIĘKSZOŚĆ WARZYW, KTÓRE DZIECI SPOŻYWAJĄ
DO DRUGIEGO DANIA , **GOTUJEMY NA PARZE.**

MIĘSO, WĘDLINY i PASZTETY

Kurczaki zagrodowe – z certyfikatem naturalnej hodowli

Wołowina – polędwica, ligawa

Wieprzowina – schab, szynka

Indyk

Ciełęcina

Królik

DO KANAPEK

pieczemy sami: **PASZTETY**

SCHAB, PIERŚ INDYKA

SZYNKA WIEPRZOWA

przygotowujemy sami:

**PASTY RYBNE, SEROWE,
Z AVOCADO, JAJECZNE**

GOTOWE WĘDLINY – szynka, polędwica
bez konserwantów

PARÓWKI z szynki lub z cieleęciny 98% mięsa

RYBY – dorsz, morszczuk, mintaj, halibut,
tuńczyk biały, łosoś