|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Śniadanie | II śniadanie | Obiad |
| *Poniedziałek* | Zupa mleczna na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Pieczywo żytnio - pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**, masło roślinne 5g**,** szynka 20g, pomidor 10g, ogórek zielony 10g,  Herbata zwyczajna 200ml | Kisiel z truskawkami 120g  marchewka  Talerzyk: gruszka | Zupa krem z dyni na wywarze jarzynowym z dodatkiem mleka kokosowego, posypana pestkami dyni 200ml **(seler, gluten pszenny)**  Sos bolognese z pomidorami pelati 150g  Makaron z pszenicy durum 100g **(gluten pszenny)**  Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| *wtorek* | Zupa mleczna na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Pieczywo żytnie i pszenne 30g  **(gluten pszenny i żytni)**, masło roślinne 5g szynka z kurczaka 20g, pomidor 10g, czerwona papryka 10g  Herbata malinowa 200ml | Kajzerka z masłem roślinnym i szynką 30g **(gluten pszenny)**  śliwka  Talerzyk: jabłko | Kapuśniaczek z kapusty kiszonej z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze jarzynowym 200ml  Gulasz drobiowy z marchewką 150g **(gluten pszenny)**  Kasza jęczmienna 100g **(gluten jęczmienny)**  Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 50g  Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| *Środa* | Zupa mleczna na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Pieczywo żytnio - pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**,  masło roślinne 5g  jajko gotowane 50g **(jaja),** pomidor 10g, sałata 5g, ogórek kiszony 10g  Herbata zwyczajna 200ml | Deser ryżowy na mleku roślinnym z musem malinowym 120g  Gruszka  Talerzyk: marchewka | Lekka grochówka z ziemniakami i kiełbaską, z majerankiem 250ml  Racuchy z jabłkami na mleku roślinnym 150g **(jaja)**  Polewa owocowa 60ml  Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny i oliwa z oliwek 50g  Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| *Czwartek* | Zupa mleczna na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Pieczywo żytnie i pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**,  masło roślinne 5g  szynka wieprzowa 20g, pomidor 10g, papryka 10g  Herbata malinowa 200ml | Weka z masłem roślinnym, sałatą i szynką 30g **(, gluten pszenny)**  banan  Talerzyk: jabłko | Zupa jarzynowa z ziemniakami, na wywarze warzywnym(80g) ze świeżym koperkiem, zabielana mlekiem roślinnym 200ml **(seler)**  Gołąbki z mięsem mielonym i ryżem bez zawijania 150g **(jaja)**  Sos pomidorowy 60ml  Ziemniaki 100g  Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| *Piątek* | Zupa mleczna na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Pieczywo wieloziarniste 30g **(gluten pszenny i żytni)**, masło roślinne 5g, pasztet z indyka 20g (**gluten pszenny)** sałata 5g, ogórek 10g  Herbata zwyczajna 200ml | Wafle ryżowe wysokobłonnikowe z dżemem owocowym 20g  jabłko  Talerzyk: gruszka | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki (80g warzyw), zabielana mlekiem roślinnym 250ml **(seler)**  Ryba pieczona - dorsz 60g **(ryby, gluten pszenny)**  Ziemniaki 100g  Surówka z kapusty kiszonej z kminkiem, skropiona oliwą z oliwek 50g  Kompot z owoców mieszanych 200ml |