|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Śniadanie | II śniadanie | Obiad |
| *Poniedziałek* | Zupa mleczna 20g/200ml **(mleko)**Pieczywo bezglutenowe 30g, masło 5g **(mleko),** ser żółty 20g **(mleko),** pomidor 10g, sałata 5g Herbata 200ml  | Wafle ryżowe wysokobłonnikowe z dżemem owocowym 30gJabłkoZdrowy talerzyk: mandarynka | Zupa krem z warzyw zielonych i ciecierzycy z koperkiem na wywarze jarzynowym, posypana grzankami bezglutenowymi (80g warzyw) 200ml **(seler)**Chili con carne z fasolą czerwoną i kukurydzą z mięsem z indyka 150gRyż paraboliczny 100gKompot z owoców mieszanych 200ml |
| *wtorek* | Zupa mleczna 20g/200ml **(mleko)**Pieczywo bezglutenowe 30g, masło 5g **(mleko)**, szynka wieprzowa 20g, pomidor 10g, ogórek zielony 10gHerbata malinowa 200ml | Ciasteczko z jabłkiem EkoKatering na mące bezglutenowej 50g **(jaja)**Herbata z cytryną 200mlBananZdowy talerzyk: marchewka | Zupa ziemniaczanka (80g warzyw) z natką pietruszki 200ml **(seler)**Udko pieczone 60gZiemniaki 100gSurówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem, skropiona oliwą z oliwek 50gKompot z owoców mieszanych 200ml |
| *Środa* | Zupa mleczna 20g/200ml **(mleko)**Pieczywo bezglutenowe 30g, masło 5g **(mleko)**, szynka z indyka 20g pomidor 10g, ogórek kiszony 10g,Herbata zwyczajna 200ml | Bułka bezglutenowa z twarożkiem ziołowym 30g **(mleko)**Herbata 200mlGruszkaZdrowy talerzyk:jabłko | Barszcz po ukraińsku z fasolą Jaś i ziemniakami na wywarze jarzynowym z koperkiem 200ml **(mleko)**Kopytka 150g **(jaja)**Jogurtowa polewa z truskawką i brzoskwinią 60ml **(mleko)**Surówka z marchewki tartej i jabłka z dodatkiem oliwy z oliwek 50gKompot z owoców mieszanych 200ml  |
| *Czwartek* | Zupa mleczna 20g/200ml **(mleko)**Pieczywo bezglutenowe 30g, masło 5g **(mleko)**, szynka drobiowa 20g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10gHerbata malinowa 200ml | Bułeczka bezglutenowa 60g z masłem 10g i dżemem 10g **(mleko)**Herbata owocowa 200ml MarchewkaZdrowy talerzyk: mandarynka | Zupa ogórkowa z ziemniakami, na wywarze mięsno – warzywnym(80g) ze świeżym koperkiem 200ml **(mleko, seler)**Kotlecik mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 60g **(jaja)**Ziemniaki 100gSurówka z wielowarzywna z dodatkiem oliwy z oliwek 50gKompot z owoców mieszanych 200ml  |
| *Piątek* | Zupa mleczna 20g/200ml **(mleko)**Bułka bezglutenowa 60gmasło 5g **(mleko)**, pasta jajeczna 50g **(jaja),** ogórek 10g, papryka 10g Herbata 200ml | Kukurydza gotowana 100gJabłkoZdrowy talerzyk: gruszka  | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki (80g warzyw), zabielana 200ml **(mleko, seler)**Makaron bezglutenowy z jabłkiem prażonym 220gPolewa jogurtowa z czerwoną porzeczką 60ml **(mleko)**Surówka z marchewki tartej i brzoskwini, skropiona oliwą z oliwek 50gKompot z owoców mieszanych 200ml |