|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 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 30g  Jabłko  Zdrowy 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 150g  Ryż paraboliczny 100g  Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| *wtorek* | Zupa mleczna 20g/200ml **(mleko)**  Pieczywo bezglutenowe 30g, masło 5g **(mleko)**, szynka wieprzowa 20g, pomidor 10g, ogórek zielony 10g  Herbata malinowa 200ml | Ciasteczko z jabłkiem EkoKatering na mące bezglutenowej 50g **(jaja)**  Herbata z cytryną 200ml  Banan  Zdowy talerzyk: marchewka | Zupa ziemniaczanka (80g warzyw) z natką pietruszki 200ml **(seler)**  Udko pieczone 60g  Ziemniaki 100g  Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem, skropiona oliwą z oliwek 50g  Kompot 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 200ml  Gruszka  Zdrowy 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 50g  Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| *Czwartek* | Zupa mleczna 20g/200ml **(mleko)**  Pieczywo bezglutenowe 30g, masło 5g **(mleko)**, szynka drobiowa 20g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g  Herbata malinowa 200ml | Bułeczka bezglutenowa 60g z masłem 10g i dżemem 10g **(mleko)**  Herbata owocowa 200ml  Marchewka  Zdrowy 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 100g  Surówka z wielowarzywna z dodatkiem oliwy z oliwek 50g  Kompot 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 100g  Jabłko  Zdrowy talerzyk: gruszka | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki (80g warzyw), zabielana 200ml **(mleko, seler)**  Makaron bezglutenowy z jabłkiem prażonym 220g  Polewa jogurtowa z czerwoną porzeczką 60ml **(mleko)**  Surówka z marchewki tartej i brzoskwini, skropiona oliwą z oliwek 50g  Kompot z owoców mieszanych 200ml |