|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Śniadanie | II śniadanie | Obiad |
| *Poniedziałek* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Pieczywo żytnie i pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**, masło roślinne 5g, 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 (80g warzyw) 250ml **(gluten pszenny, seler)**  Chili con carne z fasolą czerwoną i kukurydzą z mięsem z indyka 150g **(gluten pszenny)**  Ryż paraboliczny 100g  Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| *wtorek* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Pieczywo żytnie i pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**, masło roślinne 5g, szynka wieprzowa 20g, pomidor 10g, ogórek zielony 10g  Herbata malinowa 200ml | Ciasteczko z jabłkiem EkoKatering 50g **(jaja)**  Herbata z cytryną 200ml  Banan  Zdowy talerzyk: marchewka | Zupa grysikowa z ziemniakami (80g warzyw) z natką pietruszki 250ml **(seler, gluten pszenny)**  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 na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Pieczywo żytnie i pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**,  masło roślinne 5g, pasztet z indyka 20g **(jaja, gluten pszenny),** pomidor 10g, ogórek kiszony 10g,  Herbata zwyczajna 200ml | Weka z masłem roślinnym i szyneczką 30g **(gluten pszenny)**  Herbata 200ml  Gruszka  Zdrowy talerzyk:  jabłko | Barszcz po ukraińsku z fasolą Jaś i ziemniakami na wywarze jarzynowym z koperkiem, zabielany śmietanką roślinną 250ml  Kopytka 150g **(gluten pszenny)**  Polewa truskawkowo - brzoskwiniowa 60ml  Surówka z marchewki tartej i jabłka z dodatkiem oliwy z oliwek 50g  Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| *Czwartek* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Pieczywo żytnio - pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**, masło roślinne 5g, szynka drobiowa 20g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g  Herbata malinowa 200ml | Rogalik maślany 60g z masłem roślinnym 10g i dżemem 10g **(gluten pszenny)**  Herbata owocowa 200ml  Marchewka  Zdrowy talerzyk: mandarynka | Zupa ogórkowa z ziemniakami, na wywarze mięsno – warzywnym(80g) ze świeżym koperkiem ze śmietanką roślinną 250ml **(seler)**  Kotlecik mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 60g **(gluten pszenny, jaja)**  Ziemniaki 100g  Surówka z wielowarzywna z dodatkiem oliwy z oliwek 50g  Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| *Piątek* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Bułka kajzerka 60g **(gluten pszenny, żytni)**, masło roślinne 5g, 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 mlekiem roślinnym 250ml **(seler)**  Makaron z jabłkiem prażonym 220g (**gluten pszenny)**  Polewa owocowa 60ml  Surówka z marchewki tartej i brzoskwini, skropiona oliwą z oliwek 50g  Kompot z owoców mieszanych 200ml |