|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Śniadanie | II śniadanie | Obiad |
| *Poniedziałek* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200mlPieczywo 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 30gJabłkoZdrowy 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 100gKompot z owoców mieszanych 200ml |
| *wtorek* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200mlPieczywo żytnie i pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**, masło roślinne 5g, szynka wieprzowa 20g, pomidor 10g, ogórek zielony 10gHerbata malinowa 200ml | Ciasteczko z jabłkiem EkoKatering 50g **(jaja)**Herbata z cytryną 200mlBananZdowy talerzyk: marchewka | Zupa grysikowa z ziemniakami (80g warzyw) z natką pietruszki 250ml **(seler, gluten pszenny)**Udko pieczone 60gZiemniaki 100gSurówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem, skropiona oliwą z oliwek 50gKompot z owoców mieszanych 200ml |
| *Środa* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200mlPieczywo 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 200mlGruszkaZdrowy talerzyk:jabłko | Barszcz po ukraińsku z fasolą Jaś i ziemniakami na wywarze jarzynowym z koperkiem, zabielany śmietanką roślinną 250mlKopytka 150g **(gluten pszenny)**Polewa truskawkowo - brzoskwiniowa 60mlSurówka z marchewki tartej i jabłka z dodatkiem oliwy z oliwek 50gKompot z owoców mieszanych 200ml  |
| *Czwartek* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200mlPieczywo żytnio - pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**, masło roślinne 5g, szynka drobiowa 20g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10gHerbata malinowa 200ml | Rogalik maślany 60g z masłem roślinnym 10g i dżemem 10g **(gluten pszenny)**Herbata owocowa 200ml MarchewkaZdrowy 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 100gSurówka z wielowarzywna z dodatkiem oliwy z oliwek 50gKompot z owoców mieszanych 200ml  |
| *Piątek* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200mlBułka kajzerka 60g **(gluten pszenny, żytni)**, masło roślinne 5g, 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 mlekiem roślinnym 250ml **(seler)**Makaron z jabłkiem prażonym 220g (**gluten pszenny)**Polewa owocowa 60mlSurówka z marchewki tartej i brzoskwini, skropiona oliwą z oliwek 50gKompot z owoców mieszanych 200ml |