|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Śniadanie | II śniadanie | Obiad |
| *Poniedziałek* | Zupa mleczna 20g/200ml **(mleko)**Pieczywo żytnio - pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**, masło 5g **(mleko),** ser mozzarella 20g **(mleko)**, ogórek 10g, pomidor 10gHerbata 200ml | Maślanka truskawkowa 120g **(mleko)**JabłkoZdrowy talerzyk: gruszka | Zupa krem z pieczarek na wywarze jarzynowym z grzankami i natką pietruszki 200ml **(grzyby, gluten pszenny)**Delikatny kurczak w kawałku z kalafiorem, papryką, soczewicą i cebulką w sosie maślano – pomidorowym z dodatkiem mleka kokosowego **(gluten pszenny, mleko)**Ryż paraboiled 100gKompot wieloowocowy 200ml |
| *wtorek* | Zupa mleczna 20g/200ml **(mleko)**Pieczywo żytnio - pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**, szynka z indyka 20g, pomidor 10g, sałata 10g, ogórek 10gHerbata z cytryną 200ml | Ciasto drożdżowe z owocami – wyrób własny EkoKatering 50g **(gluten pszenny, mleko)**Herbata 200mlBananZdrowy talerzyk: marchewka | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 200ml **(gluten pszenny, seler)**Kotlet schabowy panierowany z dodatkiem sezamu 60g/60ml **(gluten pszenny, sezam, jajko)**Ziemniaki 100gSurówka Coleslaw z kapusty białej 50gKompot wieloowocowy 200ml |
| *Środa* | Zupa mleczna 20g/200ml **(mleko)**Pieczywo żytnio - pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**, masło 5g **(mleko)**, pasztet z indyka 20g **(gluten pszenny, jaja),** pomidor 10g, ogórek kiszony10gHerbata 200ml | Deser z serka czekoladowego z wiśniami 120g **(mleko)**gruszkaZdrowy talerzyk: mandarynka | Zupa grochowa z ziemniakami, kiełbaską z szynki i majerankiem na wywarze mięsno - jarzynowym 200mlPierogi ruskie 150g – 4szt. **(gluten pszenny, mleko)**Polewa jogurtowa 60ml **(mleko)**Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 50gKompot wieloowocowy 200ml |
| *Czwartek* | Zupa mleczna 20g/200ml **(mleko)**Pieczywo wieloziarniste 30g **(gluten pszenny, żytni)**, masło 5g **(mleko)**, twaróg 20g **(mleko)** pomidor 10g, ogórek 10gHerbata malinowa 200ml | Koktajl porzeczkowo – bananowy na mleku 120g **(mleko)**marchewkaZdrowy talerzyk: jabłko | Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniaczkami, z natką pietruszki 200ml **(jaja)**Kotlecik wieprzowo – wołowe z dodatkiem soi w sosie śmietanowo - ziołowym 60g **(gluten pszenny, jaja, soja)**Kasza bulgur 100g **(gluten pszenny)**Buraczki lekko chrzanowe z olejem rzepakowym z I tłoczenia 50gKompot wieloowocowy 200ml |
| *Piątek* | Zupa mleczna 20g/200ml **(mleko)**Bułka kajzerka 60g **(gluten pszenny i żytni)**, masło 5g **(mleko),** jajko 50g **(jaja),** sos majonezowo – jogurtowy ze szczypiorkiem 10g, **(mleko),** sałata 5g,pomidor 10g, ogórek 10gHerbata 200ml | Wafel ryżowy z dżemem 20g Herbata 200mlmandarynkaZdrowy talerzyk: gruszka | Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym (80g warzyw) 200ml **(mleko, gluten pszenny, seler)**Kotlecik ryżowy z serem białym i jabłkiem prażonym, pieczony 150g **(mleko, jaja)**Polewa jogurtowa z truskawkami 60ml **(mleko)**Surówka z marchewki tartej i ananasa z oliwą z oliwek 50gKompot wieloowocowy 200ml |