|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Śniadanie | II śniadanie | Obiad |
| *Poniedziałek* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Pieczywo żytnio - pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**, masło roślinne 5g, szyneczka 20g, ogórek 10g, pomidor 10g  Herbata 200ml | Sok owocowy 100ml  Jabłko  Zdrowy 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 pomidorowym z dodatkiem mleka kokosowego **(gluten pszenny)**  Ryż paraboiled 100g  Kompot wieloowocowy 200ml |
| *wtorek* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Pieczywo żytnio - pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**, szynka z indyka 20g, pomidor 10g, sałata 10g, ogórek 10g  Herbata z cytryną 200ml | Ciasto drożdżowe z owocami – wyrób własny EkoKatering 50g **(jaja)**  Herbata 200ml  Banan  Zdrowy 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 200g  Surówka Coleslaw z kapusty białej z dodatkiem oleju rzepakowego z I tł. 50g  Kompot wieloowocowy 200ml |
| *Środa* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Pieczywo żytnio - pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**, masło roślinne 5g, pasztet z indyka 20g **(gluten pszenny, jaja),** pomidor 10g, ogórek kiszony10g  Herbata 200ml | Weka z masłem roślinnym i dżemem 30g **(gluten pszenny)**  gruszka  Zdrowy talerzyk: mandarynka | Zupa grochowa z ziemniakami, kiełbaską z szynki i majerankiem na wywarze mięsno - jarzynowym 200ml  Pierogi ruskie bezmleczne 150g – 4szt. **(gluten pszenny)**  Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 50g  Kompot wieloowocowy 200ml |
| *Czwartek* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Pieczywo wieloziarniste 30g **(gluten pszenny, żytni)**, masło roślinne 5g, szynka 20g, pomidor 10g, ogórek 10g  Herbata malinowa 200ml | Kisiel owocowy 120g  marchewka  Zdrowy talerzyk: jabłko | Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniaczkami, z natką pietruszki zabielana mlekiem roślinnym 200ml **(jaja)**  Kotleciki wieprzowo – wołowe z dodatkiem soi w sosie ziołowym 60g **(gluten pszenny, jaja, soja)**  Kasza bulgur 100g **(gluten pszenny)**  Buraczki lekko chrzanowe z olejem rzepakowym z I tłoczenia 50g  Kompot wieloowocowy 200ml |
| *Piątek* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Bułka kajzerka 60g **(gluten pszenny i żytni)**, masło roślinne 5g,jajko 50g **(jaja),** sos majonezowy ze szczypiorkiem 10g, sałata 5g,pomidor 10g, ogórek 10g  Herbata 200ml | Wafel ryżowy z dżemem 20g  Herbata 200ml  mandarynka  Zdrowy talerzyk: gruszka | Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym (80g warzyw) 200ml **(gluten pszenny, seler)**  Kotlecik ryżowy z serem białym i jabłkiem prażonym, pieczony 150g **(mleko, jaja)**  Polewa truskawkowa 60ml  Surówka z marchewki tartej i ananasa z oliwą z oliwek 50g  Kompot wieloowocowy 200ml |