|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Śniadanie | II śniadanie | Obiad |
| *Poniedziałek* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Pieczywo żytnio - pszenne 30g**(gluten pszenny i żytni)**, szynka drobiowa 20g,pomidor 10g, ogórek 10g, rzodkiewka 10g  Herbata malinowa 200ml | Kasza na mleku roślinnym z musem truskawkowym 120g **(gluten pszenny)**  Gruszka  Zdrowy talerzy:  jabłko | Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami na wywarze jarzynowym z grzankami, zabielana mlekiem roślinnym 200ml **(seler, gluten pszenny)**  Sos brokułowy z kawałkami kurczaka 150g  Makaron penne 100g **(gluten pszenny)**  Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| *wtorek* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Pieczywo żytnio - pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**, masło roślinne 5g, jajko 50g **(jaja)** ogórek kiszony 10g, pomidor 10g  Herbata zwyczajna 200ml | Budyń na mleku roślinnym 120ml  marchewka  Zdrowy talerzyk:  mandarynka | Kapuśniaczek z kapusty kiszonej z ziemniaczkami i natką pietruszki 200ml  Pieczeń wieprzowa 60g/60ml (**gluten pszenny)**  Ziemniaki 100g  Surówka wielowarzywna skropiona olejem rzepakowym z I tł. 50g  Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| *Środa* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Pieczywo wieloziarniste 30g **(gluten pszenny, żytni)**,  masło roślinne 5g,  szynka drobiowa 20g**,** pomidor 10g, ogórek 10g  Herbata z cytryną 200ml | Weka z masłem roślinnym, sałatą i ogórkiem kiszonym 30g **(gluten pszenny, jaja)**  Herbata miętowa 200ml  jabłko  Zdrowy talerzyk:  banan | Barszcz biały z kiełbaską, jajkiem i ziemniakami z majerankiem 200ml **(seler, jaja, gluten żytni)**  Ryż z jabłkiem 220g  Polewa owocowa 60ml  Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| *Czwartek* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Pieczywo żytnio - pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**, masło roślinne 5g, szynka wieprzowa 20g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g  Herbata 200ml | Wafle ryżowe z masłem orzechowym **(orzechy)**  Herbata owocowa 200ml  mandarynka  Zdrowy talerzyk:  jabłko | Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym (80g warzyw) z natką pietruszki, zabielana mlekiem roślinnym 200ml **(seler)**  Bitka wieprzowa w sosie własnym z pietruszką 60g/60ml **(gluten pszenny)**  Kasza jęczmienna 100g **(gluten jęczmienny)**  Surówka z buraczków gotowanych z prażonym słonecznikiem 50g  Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| *Piątek* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Pieczywo wieloziarniste 30g **(gluten pszenny i żytni)**, masło roślinne 5g**,** szynka 20g, pomidor 10g, ogórek 10g  Herbata 200ml | Kisiel owocowy z truskawkami 120ml  jabłko  Zdrowy talerzyk:  gruszka | Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym (80g warzyw), zabielana mlekiem roślinnym 200ml **(gluten pszenny, seler)**  Ryba – morszczuk smażona w panierce 60g **(gluten pszenny, ryby, jaja)**  Ziemniaki 100g  Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem kminku i oliwy z oliwek 50g  Kompot z owoców mieszanych 200ml |