|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Śniadanie | II śniadanie | Obiad |
| *Poniedziałek* | Zupa mleczna 20g/200ml **(mleko)**Pieczywo żytnio - pszenne 30g**(gluten pszenny i żytni)**, twarożek fromage firmowy 20g **(mleko)** pomidor 10g, ogórek 10g, rzodkiewka 10g Herbata malinowa 200ml | Kasza na mleku z musem truskawkowym 120g **(mleko, gluten pszenny)** GruszkaZdrowy talerzy:jabłko | Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami na wywarze jarzynowym z grzankami, zabielana mlekiem roślinnym 200ml **(seler, gluten pszenny)**Sos brokułowo - serowy z kawałkami kurczaka 150g **(mleko)**Makaron penne 100g **(gluten pszenny)**Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| *wtorek* | Zupa mleczna 20g/200ml **(mleko)**Pieczywo żytnio - pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**, masło 5g **(mleko)**, jajko 50g **(jaja)** ogórek kiszony 10g, pomidor 10g Herbata zwyczajna 200ml | Budyń na mleku 120ml **(mleko)**marchewkaZdrowy talerzyk:mandarynka | Kapuśniaczek z kapusty kiszonej z ziemniaczkami i natką pietruszki 200ml Pieczeń wieprzowa 60g/60ml (**gluten pszenny)** Ziemniaki 100gSurówka wielowarzywna skropiona olejem rzepakowym z I tł. 50gKompot z owoców mieszanych 200ml |
| *Środa* | Zupa mleczna 20g/200ml **(mleko)**Pieczywo wieloziarniste 30g **(gluten pszenny, żytni)**,masło 5g **(mleko)**,szynka drobiowa 20g**,** pomidor 10g, ogórek 10gHerbata z cytryną 200ml | Weka z masłem, serem żółtym, sałatą i ogórkiem kiszonym 30g **(gluten pszenny, jaja)**Herbata miętowa 200mljabłkoZdrowy talerzyk:banan | Barszcz biały z kiełbaską, jajkiem i ziemniakami z majerankiem 200ml **(seler, jaja, gluten żytni)**Pampuchy drożdżowe 150g/2stzt. **(gluten pszenny, jaja, mleko)**Polewa jogurtowo – owocowa 60ml **(mleko)**Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| *Czwartek* | Zupa mleczna 20g/200ml **(mleko)**Pieczywo żytnio - pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**, masło 5g **(mleko)**, szynka wieprzowa 20g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10gHerbata 200ml | Wafle ryżowe z masłem orzechowym **(orzechy)**Herbata owocowa 200ml mandarynkaZdrowy talerzyk:jabłko | Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym (80g warzyw) z natką pietruszki, zabielana 200ml **(seler, mleko)**Bitka wieprzowa w sosie własnym z pietruszką 60g/60ml **(gluten pszenny)** Kasza jęczmienna 100g **(gluten jęczmienny)**Surówka z buraczków gotowanych z prażonym słonecznikiem 50gKompot z owoców mieszanych 200ml |
| *Piątek* | Zupa mleczna 20g/200ml **(mleko)**Pieczywo wieloziarniste 30g **(gluten pszenny i żytni)**, masło 5g **(mleko)** ser żółty 20g **(mleko),** pomidor 10g, ogórek 10gHerbata 200ml | Kisiel owocowy z truskawkami 120mljabłkoZdrowy talerzyk:gruszka | Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym (80g warzyw), zabielana 200ml **(mleko, gluten pszenny, seler)**Ryba – morszczuk smażona w panierce 60g **(gluten pszenny, ryby, jaja)**Ziemniaki 100gSurówka z kapusty kiszonej z dodatkiem kminku i oliwy z oliwek 50gKompot z owoców mieszanych 200ml |