|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Śniadanie | II śniadanie | Obiad |
| *Poniedziałek* | Zupa mleczna 20g/200ml **(mleko)**Pieczywo bezglutenowe 30gmasło 5g **(mleko)**, serek wiejski 20g **(mleko),** pomidor 10g, rzodkiewka 10gHerbata z cytryną 200ml | Koktajl owocowy na bazie jogurtu naturalnego 120g **(mleko)**MarchewkaZdrowy talerzyk: mandarynka | Zupa krem z warzyw zielonych na wywarze jarzynowym(80g), zabielana mlekiem roślinnym 250ml **(seler)**Leczo z mięsem z kurczakach w kawałkach z papryką 150g Ryż paraboiled 60gKompot z owoców mieszanych 200ml |
| *wtorek* | Zupa mleczna 20g/200ml **(mleko)**Pieczywo bezglutenowe 30gmasło 5g **(mleko)**, szynka wieprzowa 20g, pomidor 10g, sałata 10g, ogórek kiszony 10g,Herbata 200ml | Legumina ryżowa z sosem truskawkowym 120ml **(mleko)**BananZdrowy talerzyk: gruszka | Zupa ogórkowa z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 200ml **(mleko)**Kotlecik mielony z mięsa mieszanego 60g **(jaja)**Ziemniaki 100gSurówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką 50gKompot wieloowocowy 200ml |
| *Środa* | Zupa mleczna 20g/200ml **(mleko)**Pieczywo bezglutenowe 30g, masło 5g **(mleko)**,szynka z indyka 20g, pomidor 10g, ogórek zielony 10gHerbata Kakao 200ml  | Bułka b/glut. z masłem i szyneczką drobiową na sałacie 30g **(mleko)**Herbata owocowa 200mlJabłkoZdrowy talerzyk:marchewka | Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowym(80g) z natką pietruszki 250ml **(seler, mleko)**Racuszki drożdżowe z jabłkiem bezglutenowe **(jaja)**Polewa truskawkowo – jogurtowa 60ml **(mleko)**Surówka z marchewki tartej i jabłka, skropiona oliwą 50gKompot wieloowocowy 200ml |
| *Czwartek* | Zupa mleczna 20g/200ml **(mleko)**Pieczywo bezglutenowe 30g, masło 5g **(mleko)**, ser żółty 20g **(mleko)** ogórek 10g, sałata 5g, pomidor 10gHerbata 200ml  | Wafle wysokobłonnikowe z dżemem owocowym 20g Herbata 200mlMandarynkaZdrowy talerzyk: jabłko | Zupa kalafiorowa ze świeżym koperkiem i ziemniakami na wywarze jarzynowym (80g warzyw) 250ml **(mleko)**Gulasz drobiowy z marchewką 150gZiemniaki 100gSurówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 50gKompot wieloowocowy 200ml |
| *Piątek* | Zupa mleczna 20g/200ml **(mleko)**Pieczywo bezglutenowe 30g, sos majonezowo -jogurtowy **(mleko)**, jajko **(jaja),** szczypiorek 5g,papryka 10g, ogórek 10gHerbata 200ml | Ciasto bezglutenowe 50g **(jaja,)**Herbata 200ml Gruszka:Zdrowy talerzyk: marchewka | Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym na wywarze jarzynowym (80g warzyw) 250ml **(mleko, seler)**Ryba – morszczuk – pieczona 60g **(ryby)**Ziemniaki 100gSurówka z kapusty kiszonej z dodatkiem kminku z olejem rzepakowym z I tłoczenia 50gKompot wieloowocowy 200ml |