|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Śniadanie | II śniadanie | Obiad |
| *Poniedziałek* | Zupa mleczna 20g/200ml **(mleko)**  Pieczywo bezglutenowe 30gmasło 5g **(mleko)**, serek wiejski 20g **(mleko),** pomidor 10g, rzodkiewka 10g  Herbata z cytryną 200ml | Koktajl owocowy na bazie jogurtu naturalnego 120g **(mleko)**  Marchewka  Zdrowy 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 60g  Kompot 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)**  Banan  Zdrowy talerzyk: gruszka | Zupa ogórkowa z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 200ml **(mleko)**  Kotlecik mielony z mięsa mieszanego 60g **(jaja)**  Ziemniaki 100g  Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką 50g  Kompot wieloowocowy 200ml |
| *Środa* | Zupa mleczna 20g/200ml **(mleko)**  Pieczywo bezglutenowe 30g, masło 5g **(mleko)**,  szynka z indyka 20g, pomidor 10g, ogórek zielony 10g    Herbata Kakao 200ml | Bułka b/glut. z masłem i szyneczką drobiową na sałacie 30g **(mleko)**  Herbata owocowa 200ml  Jabłko  Zdrowy 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 50g  Kompot wieloowocowy 200ml |
| *Czwartek* | Zupa mleczna 20g/200ml **(mleko)**  Pieczywo bezglutenowe 30g, masło 5g **(mleko)**, ser żółty 20g **(mleko)** ogórek 10g, sałata 5g, pomidor 10g  Herbata 200ml | Wafle wysokobłonnikowe z dżemem owocowym 20g  Herbata 200ml  Mandarynka  Zdrowy talerzyk: jabłko | Zupa kalafiorowa ze świeżym koperkiem i ziemniakami na wywarze jarzynowym (80g warzyw) 250ml **(mleko)**  Gulasz drobiowy z marchewką 150g  Ziemniaki 100g  Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 50g  Kompot wieloowocowy 200ml |
| *Piątek* | Zupa mleczna 20g/200ml **(mleko)**  Pieczywo bezglutenowe 30g, sos majonezowo -jogurtowy **(mleko)**, jajko **(jaja),** szczypiorek 5g,papryka 10g, ogórek 10g  Herbata 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 100g  Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem kminku z olejem rzepakowym z I tłoczenia 50g  Kompot wieloowocowy 200ml |