|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Śniadanie | II śniadanie | Obiad |
| *Poniedziałek* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Pieczywo żytnio - pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**, masło roślinne 5g, szynka 20g, pomidor 10g, rzodkiewka 10g  Herbata z cytryną 200ml | Koktajl owocowy na mleka roślinnego 120g  Marchewka  Zdrowy talerzyk: mandarynka | Zupa krem z warzyw zielonych na wywarze jarzynowym(80g), zabielana mlekiem roślinnym 200ml **(seler, gluten pszenny)**  Leczo z mięsem z kurczakach w kawałkach z papryką 150g **(gluten pszenny)**  Ryż paraboiled 60g  Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| *wtorek* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Pieczywo żytnio - pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**, masło roślinne 5g,szynka wieprzowa 20g, pomidor 10g, sałata 10g, ogórek kiszony 10g,  Herbata 200ml | Legumina z sosem truskawkowym na mleku roślinnym 120ml  Banan  Zdrowy talerzyk: gruszka | Zupa ogórkowa z ziemniaczkami i świeżym koperkiem zabielana śmietanką roślinną 200ml  Kotlecik mielony z mięsa mieszanego 60g **(gluten pszenny, jaja)**  Ziemniaki 100g  Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką 50g  Kompot wieloowocowy 200ml |
| *Środa* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Pieczywo żytnio - pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**,  masło roślinne 5g,szynka z indyka 20g, pomidor 10g, ogórek zielony 10g    Herbata Kakao 200ml | Weka z masłem roślinnym i szyneczką drobiową na sałacie 30g **(gluten pszenny)**  Herbata owocowa 200ml  Jabłko  Zdrowy talerzyk:  marchewka | Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze jarzynowym(80g) z natką pietruszki z mlekiem ro200ml **(seler)**  Racuszki drożdżowe bezmleczne z jabłkiem 150g **(jaja)**  Polewa truskawkowa 60ml  Surówka z marchewki tartej i jabłka, skropiona oliwą 50g  Kompot wieloowocowy 200ml |
| *Czwartek* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Pieczywo żytnie i pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**, masło roślinne 5g, szynka 20g**,** 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), zabielana śmietanką roślinną 200ml  Gulasz drobiowy z marchewką 150g **(gluten pszenny)**  Ziemniaki 100g  Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 50g  Kompot wieloowocowy 200ml |
| *Piątek* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Pieczywo żytnie i pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**, majonez 5g **(jaja)** jajko **(jaja),** szczypiorek 5g,papryka 10g, ogórek 10g  Herbata 200ml | Ciasto bezmleczne 50g **(jaja)**  Herbata 200ml  Gruszka:  Zdrowy talerzyk: marchewka | Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym (80g warzyw) zabielana śmietanką roślinną 200ml **(gluten pszenny, seler)**  Ryba – morszczuk – smażona, panierowana 60g **(ryby, gluten pszenny, jaja)**  Ziemniaki 100g  Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem kminku z olejem rzepakowym z I tłoczenia 50g  Kompot wieloowocowy 200ml |