|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Śniadanie | II śniadanie | Obiad |
| *Poniedziałek* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200mlPieczywo żytnio - pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**, masło roślinne 5g, szynka 20g, pomidor 10g, rzodkiewka 10gHerbata z cytryną 200ml | Koktajl owocowy na mleka roślinnego 120g MarchewkaZdrowy 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 60gKompot z owoców mieszanych 200ml |
| *wtorek* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200mlPieczywo 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 BananZdrowy talerzyk: gruszka | Zupa ogórkowa z ziemniaczkami i świeżym koperkiem zabielana śmietanką roślinną 200ml Kotlecik mielony z mięsa mieszanego 60g **(gluten pszenny, jaja)**Ziemniaki 100gSurówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką 50gKompot wieloowocowy 200ml |
| *Środa* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200mlPieczywo żytnio - pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**,masło roślinne 5g,szynka z indyka 20g, pomidor 10g, ogórek zielony 10gHerbata Kakao 200ml | Weka z masłem roślinnym i szyneczką drobiową na sałacie 30g **(gluten pszenny)**Herbata owocowa 200mlJabłkoZdrowy 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 50gKompot wieloowocowy 200ml |
| *Czwartek* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200mlPieczywo żytnie i pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**, masło roślinne 5g, szynka 20g**,** ogórek 10g, sałata 5g, pomidor 10gHerbata 200ml | Wafle wysokobłonnikowe z dżemem owocowym 20gHerbata 200mlMandarynkaZdrowy 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 100gSurówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 50gKompot wieloowocowy 200ml |
| *Piątek* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200mlPieczywo żytnie i pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**, majonez 5g **(jaja)** jajko **(jaja),** szczypiorek 5g,papryka 10g, ogórek 10gHerbata 200ml | Ciasto bezmleczne 50g **(jaja)**Herbata 200mlGruszka: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 100gSurówka z kapusty kiszonej z dodatkiem kminku z olejem rzepakowym z I tłoczenia 50gKompot wieloowocowy 200ml |