|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Śniadanie | II śniadanie | Obiad |
| *Poniedziałek* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Pieczywo żytnio - pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**, masło roślinne5g**,** szynka 20g, ogórek 10g, papryka 10g  Herbata 200ml | Budyń na mleku roślinnym120ml  jabłko  Zdrowy talerzyk:  mandarynka | Zupa krem z pieczarek z ziemniakami na wywarze jarzynowym(80g), z pestkami słonecznika zabielana mlekiem kokosowym 200ml **(seler, grzyby)**  Sos neapolitański mięsem drobiowym, włoszczyzną i soczewicą **(gluten pszenny)**  Makaron z pszenicy durum 100g **(gluten pszenny)**  Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| *wtorek* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Pieczywo żytnio - pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**, masło roślinne 5g, jajko gotowane 50g **(jaja)**, szczypiorek 5g, pomidor 10g, sałata 10g, rzodkiewka 10g  Herbata z cytryną 200ml | Weka z masłem roślinnym i miodem **(gluten pszenny,)**  Herbata 200ml  marchewka  Zdrowy talerzyk:  banan | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 200ml **(gluten pszenny, seler)**  Kotlet schabowy panierowany 60g **(gluten pszenny, jaja)**  Ziemniaki 100g  Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem z dodatkiem oleju rzepakowego z I tłoczenia 50g  Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| *Środa* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Pieczywo żytnio - pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**, masło roślinne 5g, szynka wieprzowa 20g, pomidor 10g, ogórek 10g  masło roślinne5g  Herbata 200ml | Bułka weka z masłem roślinnym i szynką z piersi kurczaka na sałacie 20g **(gluten pszenny)**  Herbata malinowa 200ml  jabłko  Zdrowy talerzyk:  marchewka | Żurek z kiełbaską i ziemniakami z majerankiem na wywarze mięsno jarzynowym (80g warzyw) 200ml **(gluten żytni, jaja)**  Ryż z prażonym jabłkiem i cynamonem 220g  Polewa truskawkowa 60ml  Surówka z marchewki w sosie mango z orzechami 50g **(orzechy)**  Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| *Czwartek* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Pieczywo wieloziarniste 30g **(gluten pszenny, żytni)**, masło roślinne 5g , pasztet pieczony z indyka 20g **(gluten pszenny, jaja),** pomidor 10g, ogórek kiszony 10g  Herbata malinowa 200ml | Kisiel owocowy 120ml  mandarynka  Zdrowy talerzyk:  jabłko | Zupa brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem, na wywarze jarzynowym (80g warzyw), zabielana śmietanka roślinną 200ml  Pulpet drobiowy sosie potrawkowym 60g/60ml **(jaja, gluten pszenny)**  Kasza jęczmienna 100g **(gluten jęczmienny)**  Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem papryki i olejem rzepakowym z I tłoczenia 50g  Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| *Piątek* | Zupa na bazie mleka roślinnego 20g/200ml  Pieczywo żytnio - pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni),** masło roślinne 5g,szynka 20g,**,** sałata 10g  pomidor 10g, ogórek 10g  Herbata 200ml | Galaretka kolorowa 120g  Banan  Zdrowy talerzyk:  marchewka | Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze jarzynowym (80g warzyw) z natką pietruszki zabielana śmietanką roślinną 200ml **(seler)**  Ryba – dorsz – smażona, panierowana 60g **(ryby, gluten pszenny, jaja)**  Ziemniaki 100g  Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem kminku z olejem rzepakowym z I tłoczenia 50g  Kompot z owoców mieszanych 200ml |