|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Śniadanie | II śniadanie | Obiad |
| *Poniedziałek* | Zupa na mleku roślinnym 20g/200ml  Pieczywo żytnio - pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**, masło roślinne 5, szynka drobiowa 20g, ogórek 10g, rzodkiewka 10g  Herbata 200ml | Kisiel malinowy z chrupkami kukurydzianym 120g  Marchewka  Zdrowy talerzyk: mandarynka | Zupa krem z brukselki z kolorową fasolka szparagową z ziemniakami i koperkiem na wywarze jarzynowym(80g) posypana prażonym słonecznikiem 200ml **(seler)**  Leczo z mięsa wieprzowego z cukinią, papryką, soczewicą, cebulą w sosie pomidorowym 150g  Kasza bulgur 100g **(gluten pszenny)**  Kompot wieloowocowy 200ml |
| *wtorek* | Zupa na mleku roślinnym 20g/200ml  Pieczywo żytnio - pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**, jajko gotowane 50g **(jaja)** , masło roślinne 5g, szczypiorek 5g, pomidor 10g, sałata 10g, rzodkiewka 10g  Herbata z cytryną 200ml | Koktajl z borówkami na bazie mleka roślinnego 120ml  jabłko  Zdrowy talerzyk: marchewka | Domowy rosołek na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i pietruszką 200ml **(seler, gluten pszenny)**  Udko pieczone 100g  Ziemniaki 100g  Sałatka ze świeżych ogórków z rzodkiewką z oliwą z oliwek extra virgin 50g  Kompot wieloowocowy 200ml |
| *Środa* | Zupa na mleku roślinnym 20g/200ml  Pieczywo żytnio - pszenne 30g **(gluten pszenny, żytni)**, masło roślinne 5g**,**  szynka wieprzowa 20, pomidor 10g, ogórek 10g  Herbata 200ml | Weka z pastą z zielonego groszku i 30g **(gluten pszenny)**  Herbata 200ml  banan  Zdrowy talerzyk: jabłko | Grochówka z ziemniakami na wywarze mięsno – warzywnym 200ml  Ryż z prażonym jabłkiem i cynamonem 220g  Polewa truskawkowa 60ml  Surówka z marchewki w sosie mango z orzechami włoskimi 50g **(orzechy)**  Kompot wieloowocowy 200ml |
| *Czwartek* | Zupa na mleku roślinnym 20g/200ml  Pieczywo wieloziarniste 30g **(gluten pszenny, żytni)**, masło roślinne 5g, szyneczka z indyka 20g pomidor 10g, ogórek kiszony 10g  Herbata malinowa 200ml | Budyń na mleku roślinnym 120ml  Marchewka  Zdrowy talerzyk:  banan | Zupa brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem, na wywarze jarzynowym (80g warzyw) zabielana śmietanką roślinną 200ml  Pulpet drobiowy sosie potrawkowym z dodatkiem ciecierzycy 60g/60ml **(jaja, gluten pszenny)**  Kasza jęczmienna 100g **(gluten jęczmienny)**  Surówka z rzodkwi białej, kukurydzy i pora w sosie majonezowym 50g **(jaja)**  Kompot wieloowocowy 200ml |
| *Piątek* | Zupa na mleku roślinnym 20g/200ml  Chleb wieloziarnisty 30g **(gluten pszenny, żytni),**  masło roślinne 5g, szynka wieprzowa 20g**,** sałata 5g  papryka 10g, ogórek 10g  Herbata 200ml | Kajzerka z masłem roślinnym, szynką drobiową na sałacie z ogórkiem kiszonym 30g **(gluten pszenny)**  Herbata malinowa 200ml  Jabłko  Zdrowy talerzyk:  mandarynka | Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze jarzynowym (80g warzyw) ze świeża natką pietruszki zabielana śmietanką roślinną 200ml **(seler)**  Naleśniki kakaowe z dżemem na mleku roślinnym 150g/2szt. **(gluten pszenny, jaja)**  Polewa brzoskwiniowa 60ml  Surówka z marchewki i selera tartego z rodzynkami 50g **(seler)**  Kompot wieloowocowy 200ml |