|  | Śniadanie | Zupa | II Danie | Podwieczorek |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Poniedziałek  09.10.23 | -Chleb mazowiecki i graham **(gluten**) 50g,  -tłuszcz roślinny 6g,  -szynka wieprzowa 30g**,**  -talerz warzyw – sałata 6g, ogórek zielony 30g, rzodkiewka 5g, szczypiorek 5g  -herbata owocowa 200 ml(napar z herbaty, cytryna 2g, cukier 1g  -kakao na mleku roślinnym – mleko 250ml, kakao 1,6g, cukier 1g | Zupa ryżowa (300 ml)  - włoszczyzna świeża 25g/ marchew 14g, pietruszka 8g, cebula 4g/  - ryż 30g  - tuszka z kurczaka 15g  - natka pietruszki 1g  - przyprawy | Spaghetti z mięsem mielonym,  -makaron 50g (**gluten**)  -mięso mielone 40g  -cebula 20g  -czosnek 3g  -olej 15g  -pulpa pomidorowa 50g  -mąka pszenna 7g  Przyprawy  -ogórek kiszony 50g  Kompot (200 ml) ze śliwki i jabłka 30g,cukier 2g | Napój ryżowy z owocami 150ml. –mleko ryżowe 100ml -owoce 50g. –chrupki kukurydziane 50g |
| Wtorek  10.10.23 | -makaron na mleku roślinnym/gluten.  makaron 20g, mleko roślinne 250 ml  -chleb orkiszowy /chleb mazowiecki (**gluten**) 35g,  -tłuszcz roślinny 6g,  -ser kozi ze szczypiorkiem 20g,  -talerz warzyw- sałata 6g, pomidor40g  -herbata owocowa 200 ml– napar z herbaty owocowej, cukier 1g | Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem (300 ml)  - zielony groszek100g  - marchewka 25g  - pietruszka 6g  - por 4g  - ziemniaki 60g  - oliwa z oliwek 3g  - pietruszka zielona 5g  - przyprawy | Kasza jęczmienno-gryczana 100g/gluten, gulasz z fileta drobiowego :  – filet drobiowy 50g, czosnek 03g, olej rzepakowy 5ml, mąka 7g **(gluten)**  -Surówka z pekińskiej, marchewki i jabłka.  Kapusta pekińska 50g, marchew 20g ,jabłko 20g, olej rzepakowy 5g, zielona pietruszka 5g  -Kompot z truskawek i jabłek (200ml) – truskawka, jabłko30g, cukier 2g | Owoc brzoskwinia100g. herbatniki 50g(gluten,jaja,mleko). |
| Środa  11.10.23 | - chleb mazowiecki na zakwasie(**gluten**) 50g,  - tłuszcz roślinny 6g,  - polędwica sopocka wieprzowa 20g,  - talerz warzyw – sałata 6g, ogórek zielony 30g, rzodkiewka 5g, szczypiorek 5g  - herbata owocowa 200 ml– napar z herbaty owocowej, cukier 1g  - inka 200 ml – mleko roślinne 250 ml, kawa inka 1,5g, cukier 1g | **Zupa krupnik z jęczmienną 300 ml(gluten)**  - włoszczyzna świeża 25g/ marchew 14g, pietruszka 8g, cebula 4g/  - ziemniaki 30g  - kasza jęczmienna 20g  - oliwa z oliwek 5g  - koperek 1g  - przyprawy | Naleśniki z serkiem kozim i dżemem (**gluten, mleko, jaja**)  -mąka pszenna 30g  -mleko roślinne 40 ml  -jajko 15g  -olej rzepakowy -5g  - serek kozi 40g  - dżem  Kompot (200 ml) z rabarbaru i jabłka 30g, cukier 1g | Chleb mieszany 35g, masło roślinne6g, pasztet z szynki drobiowy20g,ogórek kiszony 5g (**gluten, mleko)** |
| Czwartek  12.10.23 | - płatki owsiane na mleku roślinnym  /płatki owsiane 25g, mleko 250 ml/  Chleb mazowiecki i graham (**gluten**) 50g,  -tłuszcz roślinny 6g,  -szynka wieprzowa 20g,  -talerz warzyw – sałata 6g, ogórek zielony 30g, rzodkiewka 5g, szczypiorek 5g  -herbata owocowa 200 ml(napar z herbaty, cytryna 1g. | Zupa barszcz czerwony z fasola 300 ml  - marchew 25g  - ziemniaki 50g  -pietruszka 15g  -por 10g  -buraczki 40g  -ziemniaki 40g  - fasola25g  - cebula 10g  - natka pietruszki 4g | Kurczak pieczony z ziemniakami,surówka z buraczków czerwonych.  -ziemniaki 100g -mięso z kurczaka drobiowe 50g. –buraczki 70g. –jabłko 30g. –olej rzepakowy5ml. –woda z sokiem malinowym 200ml. | Mus owocowy 150ml -brzoskwinia 25g  -jabłko 25g. –wafle ryżowe 2szt. |
| Piątek  13.10.23 | - chleb mazowiecki na zakwasie **(gluten**) /chleb wieloziarnisty ze słonecznikiem **(gluten)** 50g,  - tłuszcz roślinny 6g  - dżem 20g  - kakao 250 ml – mleko roślinne - 200ml, kakao 1,6g, cukier 1g  - herbata owocowa 250 ml– napar z herbaty owocowej, cukier 1g | Rosół z makaronem (gluten,jaja) 300ml. –włoszczyzna 25g(marchewka 14g,pietruszka 8g,cebula 4g). –mięso drobiowe z kurczaka 70g. –lubczyk zielony 5g. –makaron 30g -przyprawy. | - ziemniaki 200g  - paluszki rybne 80g **(gluten, ryby, jaja**),jaja kurze 20g, mąka pszenna 5g, bułka tarta 5g, olej rzepakowy 10g  - kiszona kapusta 100g, kapusta kiszona 80g, jabłko 10g,cebula 5g,oliwa z oliwek5ml.  Kompot 200ml z gruszka i truskawki ,cukier 1g. | Ciasto marchewkowe 50g(gluten,jaja). –mąka pszenna 12g. –jajka 10g -marchewka 12g -olej rzepakowy 6g -miód 10g -proszek do pieczenia 0,5g. -soda 0,5g. |