|   |  Śniadanie | Zupa | II Danie | Podwieczorek |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Poniedziałek09.10.23 | -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 7gPrzyprawy-ogórek kiszony 50gKompot (200 ml) ze śliwki i jabłka 30g,cukier 2g | Napój ryżowy z owocami 150ml. –mleko ryżowe 100ml -owoce 50g. –chrupki kukurydziane 50g |
| Wtorek10.10.23 | -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). |
| Środa11.10.23 | - 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)** |
| Czwartek12.10.23 | - 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. |
| Piątek13.10.23 | - 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. |