|  | Śniadanie | Zupa | II Danie | Podwieczorek |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Poniedziałek  09.10.23 | -Chleb mazowiecki i graham **(gluten**) 50g,  -masło (**mleko**) 6g,  -indyczka drobiowa 20g**,**  -talerz warzyw – sałata 6g, ogórek zielony 30g, rzodkiewka 5g, szczypiorek 5g  -herbata owocowa 200 ml(napar z herbaty, cytryna 1g, cukier 5g  -kakao(**mleko**)200 ml – mleko 2 % - 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  -kiszony ogórek 50g  -mąka pszenna 7g  przyprawy  Kompot (200 ml) ze śliwki i jabłka 30g,cukier 1g | Koktajl jogurtowy- owocowy150ml (mleko), chrupki kukurydziane 50g .  -jogurt – 100 ml  -owoce – 50g |
| Wtorek  10.10.23 | -makaron na mleku (**mleko**,gluten) makaron 20g, mleko 2% 250 ml  -chleb orkiszowy /chleb mazowiecki (**gluten**) 35g,  -masło(**mleko)**6g,  -ser biały ze szczypiorkiem (mleko)20g,  -talerz warzyw- sałata 6g, pomidor40g  -herbata owocowa 200 ml– napar z herbaty owocowej, cukier 1g | Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300 ml(mleko).  - zielony groszek 100g  - marchewka 25g  - pietruszka 6g  - por 4g  - ziemniaki 60g  -śmietana 12% 3g  - pietruszka zielona 5g  - przyprawy | Kasza jęczmienno -gryczana100g/gluten, gulasz z fileta drobiowego :  – filet drobiowy 50g, czosnek 03g, olej rzepakowy 5ml, mąka 7g **(gluten)**  -Surówka z kapusty pekińskiej100g.  Kapusta pekińska 50g, marchew 25g, kukurydza 25g, olej rzepakowy 12g, zielona pietruszka 5g.  -Kompot 200ml z truskawek i jabłka 30g, cukier 1g | Owoc brzoskwinia -herbatniki 50g (mleko,jaja,gluten). –brzoskwinia 100g. |
| Środa  11.10.23 | - chleb mazowiecki na zakwasie(**gluten**) 50g,  - masło(**mleko**) 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(**mleko**)250 ml – mleko 2% 200 ml, kawa inka 1,5g, cukier 1g | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml.(gluten).  - włoszczyzna świeża 25g/ marchew 14g, pietruszka 8g, cebula 4g/  - ziemniaki 30g  - kasza jęczmienna 20g  - oliwa 5g  - koperek 1g  - przyprawy | Naleśniki z serkiem białym i dżemem (**gluten, mleko, jaja**)  -mąka pszenna 30g  -mleko 40 ml  -jajko 15g  -olej rzepakowy -5g  - serek biały 40g  - dżem  Kompot (200 ml) z jabłka i rabarbaru 30g ,cukier 1g | Chleb mieszany 35g, masło 6g, pasztet z szynki .drobiowy 20g,ogórek kiszony 5g (**gluten, mleko** |
| Czwartek  12.10.23 | - płatki owsiane na mleku 250 ml  /płatki owsiane 25g, mleko 2% 200 ml/  Chleb mazowiecki i graham (**gluten**) 50g,  -masło (**mleko**) 10g,  -ser żółty 20g(mleko),  -talerz warzyw – sałata 6g, ogórek zielony 30g, rzodkiewka 5g, szczypiorek 5g  -herbata owocowa 200 ml(napar z herbaty, cytryna 3g, cukier 1g | Zupa barszcz czerwony z butwinką300 ml(**mleko)**  - marchew 25g  - ziemniaki 50g  -pietruszka 15g  -por 10g  -buraczki 40g  -ziemniaki 40g  - butwinka25g  - śmietana 12% 10g  - natka pietruszki 4g | Ziemniaki ,kurczak pieczony ,surówka z buraczków 100g.  –ziemniaki 100g -mięso z kurczaka drobiowe 50g -buraczki 70g -jabłko 30g. –olej rzepakowy 5g.  Woda z sokiem malinowym 200 ml | Mus owocowy z jabłek i brzoskwiń150ml. –wafle ryżowe 2szt. |
| Piątek  13.10.23 | - chleb mazowiecki na zakwasie **(gluten**) /chleb wieloziarnisty ze słonecznikiem **(gluten)** 50g,  - masło**(mleko**)10g  -dżem 20g.  - kakao(**mleko**)250 ml – mleko 2 % - 200ml, kakao 1,6g, cukier 1g  - herbata owocowa 200 ml– napar z herbaty owocowej, cukier 1g | Rosół z makaronem (gluten,jaja).300ml. –mięso drobiowe 70g -włoszczyzna 25g . (marchewka 14g,pietruszka 8g,cebula 4g)  -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/ kiszona kapusta 80g, oliwa5ml, jabłko10g,cebula 5g.  Kompot 200ml z brzoskwiń i jabłka 30g,cukier 1g. | Ciasto marchewkowe 50g.(gluten,jaja). –mąka pszenna 12g. –jaja 10g. –marchewka 12g -miód 10g -olej rzepakowy 6g. –proszek do pieczenia 0,5g -soda 0,5g. |