

# Poniedziałek

## Śniadanie:

- Kasza manna z wiśniowym kleksem 200ml/  
laktoza, gluten/
- Chleb pytlowy jasny 35 g z masłem 6 g/  
gluten, laktoza/
- Ser żółty salami / mozzarella 10-15g/laktoza/
- Ogórek kiszony/ pomidor/papryka 20g

## Zdrowa przekąska:

- Gruszka 80-100g

## Obiad:

- Zupa marchewkowa 250ml/seler,  
warzywa selero-podobne, laktoza/
- Makaron razowy z polewą  
jogurtowo-śmietanową  
60g-100g/ gluten, laktoza/
- Kompot z czerwonej porzeczki/ woda 150ml

## Podwieczorek:

- Cynamonki 100g/gluten, jajo, laktoza/
- Pokrzywa/woda 150ml

# Wtorek

## Śniadanie:

- Bawarka 150ml /laktoza/
- Placuszki orkiszowe z jabłkiem 30-60g/gluten, laktoza/

## Zdrowa przekąska:

- Deser malinowy z ziarnami siemienia lnianego 150ml

## Obiad:

- Barszcz biały 250 ml/ seler i warzywa selero podobne, laktoza/
- Gołabki bez zawijania z sosem pomidorowo-warzywnym/seler/60g
- Ziemniaki 100g
- Buraczki na ciepło 100-120g
- Ekologiczny sok jabłkowy/woda 150ml

## Podwieczorek:

- Czarna herbata / woda 150ml
- Chleb słonecznikowy 35 g z masłem 6 g/ laktoza, gluten/
- Pasta z miruny a'la ryba po grecku 20-35 g/ gluten/

# Środa

## Śniadanie:

-Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 200ml  
/laktoza/

-Bułka graham 35 g z masłem 6g/  
laktoza,gluten/

-Rolada z indyka 15-20g

## Zdrowa przekąska:

-Galaretka truskawkowa z owocami 150 g  
/wyrób własny/

## Obiad:

-Zupa warzywna z jarmużem 250ml /seler  
i warzywa selero-  
podobne,laktoza/

-Serniczki z musem truskawkowym 100-120 g  
/laktoza, gluten/

-Lemoniada 150ml/pomarańcza,  
cytryna,miód/

## Podwieczorek:

-Ciasteczka owsiane z musli i bananem 80g  
/laktoza, gluten/

-Gruszka

-Czarna herbata 150ml

# Czwartek

## STÓŁ ROZMAITOŚCI

### Śniadanie:

- Owsianka na mleku z żurawiną 150-200ml  
/laktoza, gluten/
- Pieczywo żytnie/ bułka pszenna 35g  
z masłem 6 g/laktoza, gluten/
- Jajo gotowane/ rolada drobiowa /  
mozzarella kulki /jajo,laktoza/20-50g
- Pomidor / roszponka/ ogórek zielony20-30g

### Zdrowa przekąska:

- Banan 80-100g

### Obiad:

- Zupa pomidorowa z drobnym makaronem 250ml  
/seler,warzywa selero-podobne, laktoza, gluten/
- Zraziki drobiowe z pieca 120-150g
- Risotto 60-80g
- Surówka Colesław z białej kapusty,  
ogórek,kukurydza 100g
- Kompot truskawkowy 150ml

### Podwieczorek:

- Drożdżówka z pieca 35-40g/gluten, laktoza/
- Kakao 150ml/laktoza,kakao/

# Piątek

## Śniadanie:

- Kawa inka z mlekiem 200ml/laktoza/
- Bagietka 35 g z masłem 6 g /laktoza, gluten/
- Twarożek o smaku truskawkowym 30g/laktoza/

## Zdrowa przekąska:

- Smoothie z mieszanych owoców 150ml/  
jabłko, gruszka, awokado, szpinak, jarmuż/

## Obiad:

- Zupa brokułowa 250 ml/ seler, warzywa  
selero-podobne, laktoza/
- Ryba z pieca z marchewką i groszkiem  
pod beszamelem 80g  
/gluten,jajo,laktoza/
- Ziemniaczane łódeczki 120-150g
- Surówka z kiszanej ekologicznej  
kapusty z marchewką i  
jabłkiem 100-120g
- Mięta /woda 150ml

## Podwieczorek:

- Marchewkowe muffiny  
100g/jaja, gluten/
- Rumianek/woda 150ml