

# Poniedziałek

## Śniadanie:

- Kasza manna 200ml /gluten, laktoza/
- Bułka z ziarnami 35 g masło ekstra 6g/ gluten, laktoza/
- Twarożek wiosenny z rzodkiewką, ogórkiem zielonym i koperkiem 30g/laktoza/
- Ekologiczny ogórek kiszony 20g

## Zdrowa przekąska:

- Gruszka 80-100g

## Obiad:

- Rosół warzywno-drobiowy z zacierką 250ml/ gluten,seler oraz warzywa selero-pochodne/
- Schabowy wieprzowy 65-80g /gluten,jajo/
- Ziemniaki 150g
- Sałata masłowa ze szczypiorkiem i śmietaną 60-80g
- Kompot wielowocowy / woda150ml

## Podwieczorek:

- Bułeczki drożdżowe z marmoladowym okiem 60-80g/laktoza, gluten, jajo/
- Bawarka 150ml / laktoza/

# Wtorek

## Śniadanie:

- Kasza jaglana z mlekiem 200ml/gluten,laktoza/
- Chleb żytni razowy 35g z masłem 6g/laktoza, gluten/
- Polędwica podwędzana 20g/soja/
- Ogórek korniszony w plasterkach / sałata lodowa 20g

## Zdrowa przekąska:

- Banan 100g

## Obiad:

- Grochówka na wędzonce 250ml/ laktoza,seler oraz warzywa selero-pochodne/
- Kluski leniwe 100g/laktoza,gluten/z brązowym cukrem i cynamonem
- Sałatka owocowa 50g/ brzoskwinia, jabłko, gruszka, kiwi/
- Woda z miętą/ woda 150ml

## Podwieczorek:

- Herbata z dzikiej róży i malin/150ml/
- Bułka pszenna wrocławska 35 g/gluten/
- Ser żółty wędzony 20 g/ laktoza/
- Pomidor 10g

# Środa

## Śniadanie:

- Kawa inka z mlekiem 150ml
- Chleb żytni razowy 35g i masłem 6g/gluten, laktoza/
- Pasta z tuńczyka lub morszczuka/laktoza/ 30g
- Kolorowy talerz warzyw/20g/pomidor, ogórek kiszony, sałata masłowa/

## Zdrowa przekąska:

- Mus truskawkowy na bazie jogurtu naturalnego z nasionami chia 150ml/gluten/

## Obiad:

- Botwinka z czerwonym burakiem i warzywami 250ml/seler oraz warzywa selero-pochodne, gluten, laktoza/
- Panierowany kotlet z kalafiora 100-120g/gluten, jajo/
  - Kasza orkiszowa 100 g
  - Marchew baby na parze 120g
- Ekologiczny sok wiśniowo-jabłkowy/ woda 150ml

## Podwieczorek:

- Ciasteczka owsiane z bakaliami 60g/ gluten, laktoza, /wyrób własny
- Herbata owocowa 150ml

# Czwartek

## Śniadanie:

- Risini z mlekiem i łyżeczką miodu 250ml  
/gluten, laktoza/
- Chleb słonecznikowy 35g z masłem 6g/  
laktoza, gluten, soja/
- Pasztet w/w 30g/seler, jajo/
- Pomidor/sałata lodowa 20g

## Zdrowa przekąska:

- Jabłko 60- 100g

## Obiad:

- Zupa pomidorowa z makaronem 250ml/seler  
i warzywa selero-pochodne/
- Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych  
z pieca 100g/gluten,laktoza/
  - Puree ziemiaczane 100 g
- Mizeria ze szczypiorkiem i śmietaną 80-100g
- Kompot z rabarbarem/ woda 150g

## Podwieczorek:

- Pankejki 50-80g/ gluten,laktoza, jajo/
  - Mleko/150ml/

# Piątek

## Śniadanie:

- Makaron drobny groszek z mlekiem 250ml/  
laktoza, gluten, jajo/
- Bagietka/35g gluten/ z masłem/6g laktoza/
  - Kiełbasa szynkowa 20g/ soja, gluten/
- Papryka / ogórek zielony / sałata 20-30g

## Zdrowa przekąska:

- Mus z jarmużu, jabłka, gruszki z ekologicznym sokiem  
jabłkowym/150ml/
  - Herbatnik 5g/ gluten, jajo, laktoza/

## Obiad:

- Krupnik ryżowy na dużej ilości warzyw 250ml  
/gluten, seler i warzywa selero-podobne/
  - Kotlet z miruny 60-80g/gluten, seler/
    - Kasza pęczak /gluten/80-100g
- Surówka z ekologicznych kiszonych ogórków z  
marchewką, natką pietruszki,  
musztardą i oliwą/100g/
- Kompot z czerwonej porzeczki/woda 150ml

## Podwieczorek:

- Ciasto jogurtowe z rabarbarem 100-120g/ gluten,  
jajo, laktoza/
  - Czekolada 150ml/ laktoza/