	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
ŚNIADANIE	**Herbata melisa 200 ml** (herbata melisa, cytryna) **Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml** (Płatki kukurydziane, **mleko**) **Pieczywo mieszane 50 g z masłem 8 g** (**mąka pszenna, żytnia**, drożdże, sól, słonecznik, siemię lniane, **słód jęczmienny)** **Polędwica drobiowa 30 g** **Sałata 30 g** **Papryka 30 g** *Alergeny: gluten, mleko*	**Kakao 200 ml** (kakao naturalne, **mleko**) **Pieczywo mieszane 50 g z masłem 8 g** (**mąka pszenna, żytnia**, drożdże, sól, słonecznik, siemię lniane, **słód jęczmienny**) **Miód 10 g** **Serek kanapkowy śmietankowy 30 g** **Pomidor 30 g** *Alergeny: gluten, mleko*	**Kawa zbożowa 200 ml** (kawa zbożowa , **mleko**) **Pieczywo mieszane 50 g z masłem 8 g** (**mąka pszenna, żytnia**, drożdże, sól, słonecznik, siemię lniane**, słód jęczmienny**) **Szynka z indyka 30 g** **Twarożek z rzodkiewką** (**twaróg**, **śmietana**, rzodkiewka, sól) **Ogórek 30 g** **Sałata zielona 30 g** *Alergeny: gluten, mleko*	**Herbata Rooibos 200 ml** (herbata Rooibos, cytryna) **Kasza manna na mleku 150 ml** (kasza manna , **mleko**) **Pieczywo mieszane 50 g z masłem 8 g** (**mąka pszenna, żytnia**, drożdże, sól, słonecznik, siemię lniane**, słód jęczmienny**) **Pasztet drobiowy pieczony 30 g** **Ogórek kiszony 30 g** *Alergeny: gluten, mleko*	**Herbata miętowa 200 ml** (herbata miętowa, cytryna) **Pieczywo mieszane 50 g z masłem 8 g** **(mąka pszenna, żytnia**, drożdże, sól, słonecznik, siemię lniane, **słód jęczmienny)** **Pasta jajeczna 30 g** **(serek śmietankowy, jajko**, sól,pieprz) **Ser żółty 30 g** **Pomidor 30 g** *Alergeny: gluten, mleko, jajko*
OBIAD	**Żurek 200-250 ml** (wywar mięsny , **zakwas do żurku**, kiełbasa z beczki, ziemniaki, marchew, pietruszka, por**, seler,** czosnek, sól, pieprz, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie) *Alergeny: gluten, seler*	**Zupa neapolitańska 200-250 ml** (wywar mięsny, **serek topiony ze szczypiorkiem, makaron muszelki**, pierś z kurczaka mieszanka warzywna, **śmietana 18%**, sól, pieprz, ziele angielskie) *Alergeny: gluten, mleko*	**Zupa krem z ciecierzycy z dynią i grzankami 200-250 ml** (wywar warzywny, ciecierzyca, dynia, ziemniaki, marchew, pietruszka, cebula **seler**, por, **bułka kanapkowa,** śmietana vege, olej, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy) *Alergeny: gluten, seler*	**Zupa pomidorowa z ryżem 200-250ml** (wywar warzywny**,** ryż, marchew, **seler**, por, pietruszka, passata pomidorowa, koncentrat pomidorowy, **śmietana**, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie) *Alergeny: mleko, seler*	**Zupa jarzynowa 200 ml** (wywar mięsny, kalafior, brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, por, sól, pieprz, natka pietruszki liść laurowy, ziele angielskie) *Alergeny: seler*
	Kluski na parze - wyrób gotowy (**mąka pszenna,** woda**, jajka**, olej, cukier, drożdże suszone, sól) **z sosem truskawkowym 200 g** (truskawki, skrobia ziemniaczana) *Alergeny: mleko, gluten, jajka*	**Pieczeń drobiowa w sosie własnym 80 g + 40 ml sosu** (filety z kurczaka, czosnek, **mąka pszenna**, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, sól ,pieprz, papryka, ziele angielskie, liść laurowy) **Kluski śląskie 100g - wyrób gotowy** (ziemniaki, mąka ziemniaczana, sól) **Surówka z kapusty niebieskiej 80 g** (kapusta niebieska, pietruszka, **majonez**, cebula, sól, pieprz, cytryna) *Alergeny: gluten, mleko*	**Kotleciki z kalafiora i marchewki 80 g** (kalafior , marchewka**, mączka sojowa**, **bułka tarta, mąka pszenna,** sól, pieprz, czosnek) **Ziemniaki 150 g** (ziemniaki, sól) **Surówka z sałaty lodowej 80 g** (sałata lodowa, ogórek, pomidor, kukurydza, koperek, olej, sól, pieprz) *Alergeny: soja, gluten*	**Nuggetsy z kurczaka 50-80 g** (filet z piersi kurczaka, **jajko, bułka tarta**, **mąka pszenna**, papryka słodka, olej rzepakowy , sól, pieprz) **Ziemniaki opiekane 150 g** (ziemniaki, **masło**, sól) **Sos czosnkowy 10 g** (**jogurt grecki**, **majonez**, czosnek, sól, pieprz) **Surówka marchewki, jabłka i pora 80** (marchew, jabłko, por, sok z cytryny, **majonez**, sól, pieprz) *Alergeny: mleko, gluten, jajko*	**Ryba w cieście z pieca 80-110 g** (**filety z miruny , jajko, mleko, mąka pszenna**, olej rzepakowy, sól, pieprz) **Ziemniaki 150 g** (ziemniaki, **masło**, sól) **Surówka z kapusty pekińskiej 80 g** (kapusta pekińska, jabłko, marchew, **majonez**, cebula, sól , pieprz) *Alergeny: gluten, mleko, ryba,jaja*
	Woda z cytryną/Woda 200 ml	**Kompot/Woda 200 ml**	**Woda z cytryną /Woda 200 ml**	**Kompot/Woda 200 ml**	**Woda z cytryną/Woda 200 ml**
PODWIECZOREK	**Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml** (kawa zbożowa**, mleko**) **Bułeczki pełnoziarniste 40 g** **z masłem 8 g** **Ser żółty 30 g** **Ogórek 30 g** *Alergeny: mleko, gluten*	**Budyń waniliowy 150 g** (**mleko,** proszek budyniowy, cukier) **Pełnoziarniste ciasteczka 10 g** (**mąka pszenna, pełnoziarniste płatki owsiane 26%,** owoce suszone 21% olej słonecznikowy, inulina, skoncentrowany sok jabłkowy) **Banan 50 g** *Alergeny: gluten, mleko*	**Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi 150 ml** (**jogurt naturalny, płatki kukurydziane**, brzoskwinie) *Alergeny: gluten, mleko*	**Galaretka owocowa 150 g** (galaretka truskawkowa) **Gruszka 50 g**	**Herbata owocowa 200 ml** (herbata owocowa, cytryna) **Ciasto z jabłkami 50 g - wyrób własny** (***mąka pszenna, mąka razowa,*** jabłka, cytryna, olej, cukier, cukier waniliowy, **jajka,** soda, proszek do pieczenia) *Alergeny: gluten, mleko, jajka*