

**Poniedziałek**

**Rosół z makaronem i natką pietruszki z lubczykiem 250g**

Składniki: Woda, Makaron dwujajeczny (**gluten**, **jaja**), Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (**seler**), Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy, .Lubczyk

**Podwieczorek**

**Placuszki warzywne 100g Dip jogurtowo-koperkowy 50g**

Składniki: Cukinia, Marchew, Ziemniaki, średnio, Jaja kurze całe (**jaja**), Cebula, Mąka pszenna, typ 500 (**gluten**), Olej rzepakowy, Koper ogrodowy Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Czosnek

**Wtorek**

**Filet z indyka z pieca w panierce z dodatkiem wiórków kokosowych 61g Ziemniaki pieczone z oliwą 130g**

**Surówka z buraków 70g**

Składniki: Mięso z piersi indyka, bez skóry, Jaja kurze całe (**jaja**), Otręby pszenne (**gluten**), Olej rzepakowy, Bułka tarta (**gluten**), Wiórki kokosowe (**siarka**) Ziemniaki, średnio, Oliwa z oliwek Buraki, Olej rzepakowy, Sok z cytryny

**Podwieczorek**

**Deser waniliowo-czekoladowy 120g Gruszka 50g**

Składniki: Serek homogenizowany naturalny bez cukru, Piątnica (**mleko**), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), Czekolada gorzka, 70-85% kakao (**soja**), Wanilia w proszku

**Środa**

**Pierogi z mięsem mieszanym -wyr. wł. 120g Mix warzyw gotowanych naporze 70g**

Składniki: Mąka pszenna, typ 500 (**gluten**), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Wieprzowina, łopatka, Woda, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń, Por, Masło ekstra (**mleko**) warzywa Kalafior, Cukinia, , Oliwa z oliwek

**Podwieczorek**

**Koktajl truskawkowy 150g Chałka maślana 30g**

Składniki: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), Truskawki, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (**mleko**)  
Chałka (**gluten,mleko,jaja**)

**Czwartek**

**Zupa zimowa z dynią, marchewką i ryżem na wywarze warzywnym 250g**

Składniki: , Woda, Dynia, Pietruszka, korzeń, Marchew, Cebula, Por, Ryż biały, Woda, Seler korzeniowy (**seler**), Oliwa z oliwek, Czosnek

**Podwieczorek**

**Bagietka z masłem czosnkowym 38g Czosnek Sałatka jarzynowa z sosem jogurtowym 60g**

Składniki: Bagietka pszenna Masło ekstra (**mleko**), Marchew, Ziemniaki, średnio, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), Jaja kurze całe (**jaja**), Jabłko, Seler korzeniowy (**seler**), Groszek zielony, konserwowy, Ogórek kiszony (**gorczyca**), Pietruszka, korzeń, Kukurydza konserwowa

**Piątek**

**Klopsik z mintaja gotowany na parze pod maślano cytrynową kołderką 60g ) Kasza kuskus 100g**

Składniki: Mintaj, świeży, filet bez skóry (**ryby**), Śmietana, 30% tłuszczu (**mleko**), Jaja kurze całe (**jaja**), Masło ekstra (**mleko**), Pietruszka, liście (**natka pietruszki**), Sok z cytryny, Mąka pszenna, typ 500 (**gluten**), Woda, Kasza kuskus (**gluten**), Olej rzepakowy Marchew, Seler korzeniowy (**seler**), Pietruszka, korzeń, Cebula, Olej rzepakowy, Przecier pomidorowy

**Podwieczorek**

**Banan 60g Ciasteczka owsiane z amarantusem wypiek własny 30g**

Składniki: Płatki owsiane (**gluten**), Mąka pszenna pełnoziarnista (**gluten**), Masło ekstra (**mleko**), Jaja kurze całe (**jaja**), Proszek do pieczenia (**gluten**), Soda, Amarantus ekspandowany