

**Poniedziałek**

**Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze warzywnym 250g**

Składniki: Woda, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Marchew, Ryż brązowy, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy (**seler**), Pietruszka, liście (**natka pietruszki**), Cebula, Olej rzepakowy

**Podwieczorek**

**Chałka z masłem i miodem 36g Kisiel jabłkowo malinowy 120g**

Składniki: Chałka (**gluten ,mleko ,jaja**), Miód pszczeli, Masło ekstra (**mleko**) Woda, Jabłko, Maliny, mrożone, Mąka ziemniaczana, Cytryna, Cukier

**Wtorek**

**Kotlet mielony z mięsa mieszanego z marchewką z pieca 60g Ziemniaki gotowane z masłem i koperkiem 150g Surówka z buraków z dodatkiem oleju lnianego 70g**

Składniki: Wieprzowina, łopatką, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe (**jaja**), Por, Bułka tarta (**gluten**), Marchew, Bułka pszenna zwykła (**gluten**) (07) Ziemniaki, średnio, Masło ekstra (**mleko**), Koper ogrodowy Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Olej lniany

**Podwieczorek**

**Szyszki z daktyli i ekspandowanego orkisz 15g Sok warzywno owocowy 151g**

Składniki: Daktyle, suszone (**siarka**), Masło orzechowe (**orzeczki, ziemne, orzechy**), Orkisz ekspandowany, Marchew, Jabłko

**Środa**

**Naleśniki tradycyjne smażone bez tłuszczu 120g Surówka z marchewki i jabłka 50g sos pomarańczowy 30g**

Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (**mleko**), Woda Jaja kurze całe (**jaja**), Mąka pszenna, typ 500 (**gluten**), Olej rzepakowy, Mąka pszenna pełnoziarnista (**gluten**), Cukier, Serek homogenizowany naturalny bez cukru, Piątnica (**mleko**), Wanilia ekstrakt , Sok pomarańczowy, Cukier, Masło ekstra (**mleko**), Skórka pomarańczy, świeża Marchew, Jabłko, Olej rzepakowy, Sok z cytryny

**Podwieczorek**

**Wytrawne muffiny z dodatkiem mąki pełnoziarnistej z serem i szynką 60g, Pomidorki koktajlowe ćwiartki 50g**

Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (**mleko**), Ser Mozzarella, tarty (**mleko**), Mąka pszenna, typ500 (**gluten**), Jaja kurze całe (**jaja**), Mąka pszenna pełnoziarnista (**gluten**), szynka z piersi z kurczaka, Olej rzepakowy, Proszek do pieczenia (**gluten**) Pomidory koktajlowe

**Czwartek**

**Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 250g**

Składniki: Woda, Ziemniaki, średnio, Ogórek kiszony (**gorczyca**), Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy (**seler**), Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (**natka pietruszki**), Koper ogrodowy

**Podwieczorek**

**Pancakes domowe smażone bez tłuszczu 70g Talerzyk owocowy 50g**

Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (**mleko**), Mąka pszenna, typ 500 (**gluten**), Jaja kurze całe (**jaja**) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), Olej rzepakowy, Cukier, Soda, Banan, Gruszka, Kiwi

**Piątek**

**Paluszki rybne z pieca wyrób własny 120g Ziemniaki gotowane podawane z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki 80g**

Składniki: Miruna, świeża, filet bez skóry, Jaja kurze całe (**jaja**), Płatki kukurydziane, Musztarda (**gorczyca**), Mąka pszenna, typ 500 (**gluten**), Olej rzepakowy, Sok z cytryny średnio, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Kapusta kiszona, Cebula, Olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, Pietruszka, liście (**natka pietruszki**)

**Podwieczorek**

**Krucze ciasteczka bez cukru 40g, Mix warzyw do chrupania 40g, Maślanka owocowa do picia - 120g**

Składniki: Mąka pszenna pełnoziarnista(**gluten**), banan, Masło ekstra (**mleko**), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**) 50g Biała rzodkiew, Ogórek świeży (**długi**), Papryka czerwona, Maślanka spożywcza 1,5% tłuszczu, z wapniem (**mleko**), Truskawki, mrożone