

12-16.09.2022 W

### PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, pasta z ciecierzycy, papryka 50g. Kawa zbożowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ciecierzycy, papryka, kawa zbożowa- gluten, mleko

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300ml. Pierogi ukraińskie z cebulką 160g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; mąka- gluten, ser- mleko, ziemniaki, cebula, cebula

Podwieczerek: Wyrób własny- Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, kakao, wafle ryżowe

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

### WTOREK

Śniadanie: Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. Pieczywo razowe, masło, konfitura z owoców leśnych niskosłodzona 50g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: płatki pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, konfitura z owoców leśnych

II Śniadanie: Arbuz 150g

Obiad: Krem brokułowy z grzankami 300ml. Kotlet sojowy 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; soja, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko

Podwieczerek: Wyrób własny- Muffinka z nasionami chia 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, nasiona chia

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

### ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta z fasoli białej, sałata 70g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, fasola biała, sałata

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa wiosenna 300ml. Spaghetti z sosem pomidorowym i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, śmietana 18%- mleko

Podwieczerek: Wyrób własny- Jogurt truskawkowy 100ml., pieczywo mieszane, masło 50g.

Skład: jogurt naturalny- mleko, truskawki, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

### CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta jajeczno-serowa ze szczypiorkiem 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ser- mleko, szczypiorek

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Ryż 150g zapiekany z jabłkami, cynamonem i śmietanką 50ml. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; ryż, jabłka, cynamon, śmietana 30%- mleko

Podwieczerek: Bułka grahamka, masło, pasta humus, pomidor 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, humus, pomidor

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

### PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, twarożek z rzodkiewką 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, rzodkiewka

II Śniadanie: Winogrona 50g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Kotlecik rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ryż; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona, marchewka

Podwieczerek: Wyrób własny- Drożdżówka z kakao 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, mleko, drożdże, kakao

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.