

28.11-02.12.2022 W

### PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, ser żółty, papryka 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Pierogi ukraińskie z cebulką 160g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszone, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ryż; 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: Pieczywo razowe, masło, pasta z ciecierzycy, ogórek zielony 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ciecierzycy, ogórek zielony

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół bezmięśny z makaronem 300ml. Klops warzywny w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza wiejska 150g. Woda 200ml.

Skład: marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; warzywa, jajko, bułka tarta- gluten, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, kasza wiejska- gluten

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

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

### ŚRODA

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. Pieczywo z ziarnami, masło, konfitura z owoców leśnych 50g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Krem z buraków z grzankami 300ml. Kotlet sojowy 80g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: buraki, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; soja, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka, groszek zielony

Podwieczerek: Wyrób własny- Drożdżówka z cynamonem 80g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

### CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa warzywna z kaszą manną 300ml. Makaron 150g z serem białym 50g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, kasza manna- gluten; makaron- gluten, ser- mleko

Podwieczerek: Bułka razowa, masło, pasta humus, ogórek kiszony 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, humus, ogórek kiszony

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

### PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta z fasoli białej, pomidor 50g. Kakao 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszonej 70g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ryż; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona

Podwieczerek: Wyrób własny- Rogalik z marmoladą 80g.

Skład: mąka- gluten, drożdże, śmietana 18%- mleko, marmolada

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.