

# 16-20.01.2023 W

## PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, ser żółty, papryka 70g. Herbata malinowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, papryka
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Gulasz z tofu 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, ogórek kiszony 70g. Woda 200ml.  
Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; tofu- soja, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten, ogórek kiszony
- Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko owsiane 80g.  
Skład: płatki owsiane- gluten, kokos, olej, jajko
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

## WTOREK

- Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta z ciecierzycy, ogórek zielony 70g. Herbata owocowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ciecierzycza, ogórek zielony
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa rosół bezmięсны z makaronem 300ml. Talarki z brokułów i kaszy jaglanej 80g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem zielonym 70g. Woda 200ml.  
Skład: marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; brokuły, kasza jaglana, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka, groszek zielony
- Podwieczorek: Wyrób własny- Smoothie brzoskwiniowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt,  
Skład: jogurt naturalny- mleko, brzoskwinia, pieczywo chrupkie- gluten
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

## ŚRODA

- Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, pasta z makreli i jajka, rzodkiewka 70g. Herbata wiśniowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, makrela- ryba, jajko, rzodkiewka
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Zupa żurek z ziemniakami 300ml. Kokardki 150g z musem truskawkowo-jogurtowym 100ml/50ml. Woda 200ml.  
Skład: zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, truskawki, jogurt naturalny- mleko
- Podwieczorek: Bułka kajzerka, masło, pasta humus, ogórek zielony 70g.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, humus, ogórek zielony
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

## CZWARTEK

- Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, pasta warzywna, pomidor 50g. Kakao 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, warzywa, pomidor, kakao, mleko
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Krem brokułowy z grzankami 300ml. Kotlet z ciecierzycy 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.  
Skład: brokuły, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ciecierzycza, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki
- Podwieczorek: Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., pałki kukurydziane 2szt.  
Skład: owoce, mąka ziemniaczana, pałki kukurydziane
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

## PIĄTEK

- Śniadanie: Płatki żytnie z mlekiem 150ml. Pieczywo graham, masło, konfitura truskawkowa niskosłodzona 50g. Herbata z cytryną 200ml.  
Skład: płatki żytnie- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, konfitura z truskawek
- II Śniadanie: Mandarynka
- Obiad: Zupa warzywna z kaszą manną 300ml. Naleśniki z serem białym 160g. Woda 200ml.  
Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, kasza manna- gluten; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; ser- mleko
- Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza z serem 80g.  
Skład: mąka- gluten, drożdże, olej, ser- mleko, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.