

05-07.06.2023 W

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, ser biały, rzodkiewka 70g. Herbata wiśniowa 200ml.
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), [ser- mleko](#), rzodkiewka
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Gulasz z tofu i warzyw 80g/20g, kasza jęczmienna 150g.
Woda 200ml.
Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, [śmietana 18%- mleko](#), ryż; [tofu- soja](#), marchewka, pietruszka, [mąka- gluten](#), [kasza jęczmienna- gluten](#)
- Podwieczorek: 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 słonecznikowe, masło, pasta humus, pomidor 50g. Kakao 200ml.
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), humus, pomidor, kakao, [mleko](#)
- II Śniadanie: Marchewka do chrupania
- Obiad: Zupa żurek z ziemniakami 300ml. Ryż 150g z jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/50ml.
Woda 200ml.
Skład: [zakwas żurku- gluten](#), marchewka, pietruszka, [śmietana 18%- mleko](#), przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, jabłka, cynamon, [śmietana 30%- mleko](#)
- Podwieczorek: Bułka razowa, masło, pasta z sera żółtego z jajkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 70g.
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), [ser żółty- mleko](#), majonez- jajko, [śmietana 12%- mleko](#), jajko, rzodkiewka, szczypiorek
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#)
- ŚRODA**
- Śniadanie: Pieczywo graham, masło, pasta z makreli i sera, szczypiorek 70g. Herbata z cytryną 200ml.
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), [makrela- ryba](#), [ser- mleko](#), szczypiorek
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa dyniowa z makaronem 300ml. Cukinia w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki 100g, surówka colesław 70g. Woda 200ml.
Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, [śmietana 18%- mleko](#), [makaron- gluten](#); cukinia, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, [jogurt naturalny- mleko](#)
- Podwieczorek: Wyrób własny- Rogalik z marmoladą 1szt.
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.