

22-26.05.2023 W

### PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. Pieczywo słonecznikowe, masło, konfitura wiśniowa 50g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: płatki kukurydziane, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, konfitura z wiśni

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Kokardki 150g z musem truskawkowo- jogurtowym 100ml/50ml. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ryż; makaron- gluten, truskawki, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Bułka z ziarnami, 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

### WTOREK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół bezmięśny z makaronem 300ml. Kotlet z ciecierzycy 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; ciecierzycza, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki

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

### ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z ciecierzycy, ogórek kiszony 70g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Gołąbki warzywne w sosie pomidorowym 160g/20g, bukiet warzyw gotowanych 70g. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Smoothie brzoskwiniowo-bananowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt.

Skład: jogurt naturalny- mleko, brzoskwinia, banan, pieczywo chrupkie- gluten

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

### CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, pasta z tuńczyka i sera, ogórek zielony 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, tuńczyk- ryba, ser- mleko, ogórek zielony

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Jajko w sosie koperkowym 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; jajko, koperek, mąka- gluten, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane z owocami 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, owoce

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

### PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, pasta warzywna, sałata 50g. Kakao 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, warzywa, sałata, kakao, mleko

II Śniadanie: Banan

Obiad: Krem z buraków z grzankami 300ml. Naleśniki z musem jabłkowym 160g. Woda 200ml.

Skład: buraki, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; jabłka

Podwieczorek: Focaccia z serem i rukolą 1szt.

Skład: mąka- gluten, oliwa, drożdże, ser- mleko, rukola

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.