

# 18-22.09.2023 F5 bez: miodu, jabłek, gruszek, arbuza, winogron, śliwek, melona; marchewki gotowanej, brokułów, szparagi, papryki, groszku

## PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, ogórek zielony 70g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Makaron 150g z serem białym 50g. Woda 200ml.

Skład: koperkek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; makaron- gluten, ser- mleko

Podwieczorek: Bułka kajzerka, masło, szynka z indyka, ogórek zielony 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, ogórek zielony

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

## WTOREK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, polędwica drobiowa, sałata 50g. Kawa zbożowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, filet z kurczaka 81%, sałata, kawa zbożowa- gluten, mleko

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Kotlet z indyka z kaszą jaglaną i kalaflorem 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; mięso z indyka, kalafior, kasza jaglana, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Deser panna cotta z kaszy manny z musem truskawkowym 150ml.

Skład: kasza manna- gluten, mleko, żelatyna, cukier waniliowy, truskawki

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

## ŚRODA

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, masło, rzodkiewka, pomidor 50g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: płatki kukurydziane, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, rzodkiewka, pomidor

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem 300ml. Zrazy drobiowe w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ryż; filet z kurczaka, jajko, bułka tarta- gluten, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten, kapusta biała, koperkek

Podwieczorek: Owoc sezonowy., drożdżówka z kruszonką 1szt.

Skład: owoc sezonowy; mąka- gluten, jajko, mleko, drożdże, masło 82%- mleko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

## CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo graham masło, parówka z szynki, pomidor 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, parówka z szynki 93%, pomidor

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Racuchy 2szt. i musem owocowo-jogurtowym 70ml/30ml. Woda 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ziemniaki; racuchy: mąka- gluten, mleko, jajko; owoce, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Pieczywo mieszane, masło, ser biały, ogórek kiszony 70g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

## PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta jajka i sera żółtego z rzodkiewką i szczypiorkiem 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser żółty- mleko, majonez- jajko, śmietana 12%- mleko, jajko, rzodkiewka, szczypiorek

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem dyniowy z grzankami 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z pomidora i ogórka zielonego z bazylią i oliwą z oliwek 70g. Woda 200ml.

Skład: dynia, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, pomidor, ogórek zielony, bazylia, oliwa z oliwek

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko czekoladowe 1szt., maślanka 100ml.

Skład: mąka- gluten, jajko, masło- mleko, kakao; maślanka- mleko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko