

18-22.09.2023 W

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, papryka 70g. Herbata malinowa 200ml.
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), [ser- mleko](#), papryka
- II Śniadanie: Melon 100g
- Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Makaron 150g z serem białym 50g. Woda 200ml.
Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, [śmietana 18%- mleko](#), zacierka: [mąka- gluten](#), jajko; makaron- gluten, ser- mleko
- Podwieczorek: Bułka kajzerka, masło, pasta z ciecierzycy, ogórek zielony 70g.
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), ciecierzycza, ogórek zielony
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#)

WTOREK

- Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta warzywna, sałata 50g. Kawa zbożowa 200ml.
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), warzywa, sałata, [kawa zbożowa- gluten](#), mleko
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Kotlet z kaszy jaglanej i kalafiora 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej z jabłkiem 70g. Woda 200ml.
Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, [śmietana 18%- mleko](#), makaron- gluten; kalafior, kasza jaglana, jajko, [bułka tarta- gluten](#), ziemniaki, marchewka, jabłko
- Podwieczorek: Wyrób własny- Deser panna cotta z kaszy manny z mussem 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 miodowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, masło, rzodkiewka, pomidor 50g. Herbata owocowa 200ml.
Skład: [płatki miodowe pełnoziarniste- gluten](#), mleko, [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), rzodkiewka, pomidor
- II Śniadanie: Winogrona 50g
- Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Kotlet sojowy w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. Woda 200ml.
Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, [śmietana 18%- mleko](#), ryż; soja, jajko, [bułka tarta- gluten](#), przecier pomidorowy 30%, [śmietana 18%- mleko](#), [mąka- gluten](#), [kasza jęczmienna- gluten](#), kapusta biała, koperek
- Podwieczorek: Sok tłoczony z jabłek (bez cukru) 150ml., drożdżówka z kruszonką 1szt.
Skład: jabłka; [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, pasta humus, pomidor 70g. Herbata z cytryną 200ml.
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), humus, pomidor
- II Śniadanie: Arbus 150g
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Racuchy z jabłkami 2szt. i mussem owocowo-jogurtowym 70ml/30ml. Woda 200ml.
Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, [śmietana 18%- mleko](#), ziemniaki; racuchy: [mąka- gluten](#), mleko, jajko; jabłka; 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: Jabłko 150g
- Obiad: Krem dyniowo-marchwiowy 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, marchew, [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](#)

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.