

09-13.10.2023 K bez kiwi

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, twarożek ze szczypiorkiem 70g. Herbata z cytryną 200ml.
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), [ser- mleko](#), [szczypiorek](#)
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Pierogi z mięsem i cebulką 160g. Woda 200ml.
Skład: [koperek](#), [marchewka](#), [pietruszka](#), [kapusta włoska](#), [przyprawy ziołowe](#), [śmietana 18%- mleko](#), [zacierka: mąka- gluten](#), [jajko: mąka- gluten](#), [mięso wieprzowe](#), [cebula](#), [cebula](#)
- Podwieczerek: Wyrób własny- Jogurt truskawkowy 100ml., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g.
Skład: [jogurt naturalny- mleko](#), [truskawki](#), [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#)
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#)

WTOREK

- Śniadanie: Pieczywo graham, masło, polędwica z indyka, rzodkiewka 50g. Kakao 200ml.
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), [mięso z indyka 93%](#), [rzodkiewka](#), [kakao](#), [mleko](#)
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Krem z pomidorów i papryki z grzankami 300ml. Polędwiczki drobiowe w sosie śmietanowo-brokulowym 80g/20g, ziemniaki 100g, mizeria 70g. Woda 200ml.
Skład: [pomidory](#), [papryka](#), [śmietana 18%- mleko](#), [ziemniaki](#), [przyprawy ziołowe](#), [grzanki- gluten](#); [polędwiczki z kurczaka](#), [brokuły](#), [śmietana 18%- mleko](#), [mąka- gluten](#), [ziemniaki](#), [ogórek zielony](#), [jogurt naturalny- mleko](#)
- Podwieczerek: Wyrób własny- Drożdżówka z cynamonem 1szt.
Skład: [mąka- gluten](#), [jajko](#), [mleko](#), [drożdże](#), [cynamon](#)
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#)

SRODA

- Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, pasta z tuńczyka i sera, papryka 70g. Herbata malinowa 200ml.
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), [tuńczyk- ryba](#), [ser- mleko](#), [papryka](#)
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Racuchy z jabłkami 2szt i musem owocowo-jogurtowym 70ml/30ml. Woda 200ml.
Skład: [marchewka](#), [pietruszka](#), [kapusta włoska](#), [przyprawy ziołowe](#), [kasza wiejska- gluten](#), [ziemniaki](#); [racuchy: mąka- gluten](#), [mleko](#), [jajko](#), [jabłka](#); [owoce](#), [jogurt naturalny- mleko](#)
- Podwieczerek: Bułka z ziarnami, masło, szynka z piersi fileta, sałata 70g.
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), [mięso z kurczaka 84%](#), [sałata](#)
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#)

CZWARTEK

- Śniadanie: Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo z ziarnami, masło, pomidor, ogórek zielony 50g. Herbata owocowa 200ml.
Skład: [płatki zbożowe pełnoziarniste- gluten](#), [mleko](#), [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), [pomidor](#), [ogórek zielony](#)
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Szynceł 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.
Skład: [kurczak](#), [marchew](#), [pietruszka](#), [seler](#), [natka pietruszki](#), [przyprawy ziołowe](#), [makaron- gluten](#); [mięso wieprzowe](#), [jajko](#), [bulka tarta- gluten](#), [ziemniaki](#), [buraki](#)
- Podwieczerek: Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., ciastko kruche z miodem 1szt.
Skład: [owoce](#), [mąka ziemniaczana](#); [mąka- gluten](#), [jajko](#), [miód](#)
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#)

PIĄTEK

- Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, szynka wieprzowa konserwowa, ogórek kiszony 70g. Herbata wiśniowa 200ml.
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), [mięso wieprzowe 90%](#), [ogórek kiszony](#)
- II Śniadanie: Marchewka do chrupania
- Obiad: Zupa ziemniaczana 300ml. Naleśniki z serem białym, śmietanką i truskawkami 160g/50ml. Woda 200ml.
Skład: [marchewka](#), [pietruszka](#), [kapusta włoska](#), [przyprawy ziołowe](#), [ziemniaki](#); [naleśniki: mąka- gluten](#), [jajko](#), [mleko](#); [ser- mleko](#); [śmietana 12%- mleko](#), [truskawki](#)
- Podwieczerek: Wyrób własny- Pizza z szynką i serem 1szt.
Skład: [mąka- gluten](#), [drożdże](#), [olej](#), [ser- mleko](#), [szynka delikatesowa z piersi indyka 90%](#), [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.