

# 23-27.10.2023 F5 bez: miodu, jabłek, gruszek, arbuza, winogron, śliwek, melona; marchewki gotowanej, brokułów, szparagi, papryki, groszku

## PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, polędwica z indyka, rzodkiewka 50g. Kawa zbożowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 93%, rzodkiewka, kawa zbożowa- gluten, mleko

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Spaghetti bolognese 200g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%

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 z ziarnami, 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: Marchewka do chrupania

Obiad: Zupa dyniowa z zacierką 300ml. Pierogi ukraińskie z cebulką 160g. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Bułka razowa, masło, polędwica sopocka, ogórek kiszony 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 89%, ogórek kiszony

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

## ŚRODA

Śniadanie: Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo graham, masło, ogórek zielony, pomidor 50g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: płatki zbożowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ogórek zielony, pomidor

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa żurek z ziemniakami 300ml. Zrazy drobiowe w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza kus kus 130g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; filet z kurczaka, jajko, bułka tarta- gluten, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, kasza kus kus- gluten, kapusta biała, koperek

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko francuskie z owocami 1szt.

Skład: ciasto francuskie: mąka- gluten, olej; owoce

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

## CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, szynka z kurcząt, sałata 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 89%, sałata

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Jajko sadzone 2szt., ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; jajko, ziemniaki, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Serek waniliowy 70g., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

## PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, ser biały, ogórek kiszony 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

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

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

Podwieczorek: Focaccia z pomidorkami koktajlowymi i parmezanem 1szt.

Skład: mąka- gluten, oliwa, drożdże, pomidorki koktajlowe, parmezan- mleko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.