

06-10.11.2023 9 bez orzechów ziemnych, pomarańczy i banana

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, szynka wieprzowa konserwowa, rzodkiewka/ser biały ze szczypiorkiem 50g, Kawa zbożowa 200ml.

Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), mięso wieprzowe 90%, [ser- mleko](#), rzodkiewka, szczypiorek, [kawa zbożowa- gluten](#), [mleko](#)

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Gulasz z indyka i warzyw 80g/20g, kasza jęczmienna 150g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, [śmietana 18%- mleko](#), zacierka: [maka- gluten](#), [jajko](#); mięso z indyka, marchewka, pietruszka, [maka- gluten](#), [kasza jęczmienna- gluten](#)

Podwieczorek: 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 słonecznikowe, masło, twarożek z suszonymi pomidorami/ser żółty, ogórek zielony 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), [ser- mleko](#), [ser- mleko](#), suszone pomidory, ogórek zielony

II Śniadanie: Owoc sezonowy lub Warzywo sezonowe

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Kotlet pożarski 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, ananasem i jogurtem naturalnym 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, [seler](#), natka pietruszki, przyprawy ziołowe, [makaron- gluten](#); mięso z kurczaka, mięso wieprzowe, [jajko](#), [bułka tarta- gluten](#), ziemniaki, kapusta pekińska, kukurydza, ananas, [jogurt naturalny- mleko](#)

Podwieczorek: Wyrób własny- Galaretkę wiśniową z brzoskwinia 200ml., pałki kukurydziane 2szt.

Skład: galaretka wiśniowa, brzoskwinia, pałki kukurydziane

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#)

ŚRODA

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

Skład: [płatki miodowe pełnoziarniste- gluten](#), [mleko](#), [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), ogórek zielony, pomidor, sałata

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem dyniowo-marchwiowy z grzankami 300ml. Pierogi leniwe z masełkiem 160g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchew, [śmietana 18%- mleko](#), ziemniaki, przyprawy ziołowe, [grzanki- gluten](#); [maka- gluten](#), [jajko](#), [ser- mleko](#); [masło 82%- mleko](#)

Podwieczorek: Bułka z ziarnami, masło, polędwica z indyka, pomidor 70g.

Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), mięso z indyka 93%, pomidor

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#)

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, szynka z piersi fileta, sałata/pasta jajeczno-serowa z rzodkiewką 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), mięso z kurczaka 84%, [jajko](#), [ser- mleko](#), sałata, rzodkiewka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. Schab wieprzowy pieczony 80g, ziemniaki 100g, mizeria 70g. Woda 200ml.

Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, [śmietana 18%- mleko](#), ryż; schab wieprzowy, ziemniaki, ogórek zielony, [jogurt naturalny- mleko](#)

Podwieczorek: Wyrób własny- Drożdżówka z kakao 1szt.

Skład: [maka- gluten](#), [jajko](#), [mleko](#), drożdże, kakao

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#)

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z tuńczyka i sera/ser salami, papryka 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), [tuńczyk- ryba](#), [ser- mleko](#), [ser- mleko](#), papryka

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Naleśniki z serem białym 160g. Woda 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, [śmietana 18%- mleko](#), ziemniaki; naleśniki: [maka- gluten](#), [jajko](#), [mleko](#); [ser- mleko](#)

Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza z szynką i serem 1szt.

Skład: [maka- gluten](#), drożdże, olej, [ser- mleko](#), szynka delikatkowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#)