

# 06-10.11.2023 F5 bez: miodu, jabłek, gruszek, arbuza, winogron, śliwek, melona; marchewki gotowanej, brokułów, szparagi, papryki, groszku

## 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: Owoc sezonowy

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: mąka- gluten, jajko; mięso z indyka, marchewka, pietruszka, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten

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 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

Podwieczerek: Wyrób własny- Galaretka wiśniowa z brzoskwinia 200ml., pałki kukurydziane 2szt.

Skład: galaretka wiśniowa, brzoskwinia, pałki kukurydziane

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

## SRODA

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

Skład: płatki kukurydziane, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ogórek zielony, pomidor, sałata

II Śniadanie: Banan

Obiad: Krem dyniowy z grzankami 300ml. Pierogi leniwe z masłem 160g. Woda 200ml.

Skład: dynia, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mąka- gluten, jajko, ser- mleko; masło 82%- mleko

Podwieczerek: 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: Owoc sezonowy

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

Podwieczerek: Wyrób własny- Drożdżówka z kakao 1szt.

Skład: mąka- 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, ogórek zielony 70g. Herbata malinowa 200ml.

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

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: mąka- gluten, jajko, mleko; ser- mleko

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.