

20-24.11.2023 B bez brokułów

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, ser biały, papryka/powidło śliwkowe 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 300ml. Pierogi ukraińskie z cebulką 160g. Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, [śmietana 18%- mleko](#), ryż; [mąka- gluten](#), [ser- mleko](#), ziemniaki, cebula, cebula

Podwieczerek: Bułka razowa, masło, szynka z kurcząt, ogórek kiszony 70g.

Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), mięso z piersi kurcząt 89%, ogórek kiszony

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

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

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, polędwica z indyka, rzodkiewka/pasta jajeczno-serowa ze szczypiorkiem 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), mięso z indyka 93%, jajko, [ser- mleko](#), rzodkiewka, szczypiorek

II Śniadanie: Owoc sezonowy lub Warzywo sezonowe

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Sznyceł 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, [makaron- gluten](#); mięso wieprzowe, [jajko](#), [bułka 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](#)

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z makreli i sera z rzodkiewką/ser żółty, ogórek zielony 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), [makrela- ryba](#), [ser- mleko](#), [ser- mleko](#), rzodkiewka, ogórek zielony

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Pulpet z indyka w sosie śmietanowym 80g/20g, kasza kus kus 130g, surówka z kapusty czerwonej 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, [śmietana 18%- mleko](#), przyprawy ziołowe, ziemniaki; filet z indyka, [jajko](#), [bułka tarta- gluten](#), [śmietana 18%- mleko](#), [mąka- gluten](#), [kasza kus kus- gluten](#), kapusta czerwona

Podwieczerek: Wyrób własny- Smoothie z owocami leśnymi 150ml., palki kukurydziane 2szt.

Skład: jogurt naturalny- mleko, owoce leśne, palki kukurydziane

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

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

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, polędwica sopocka, sałata/twarożek z wędzoną papryką 50g. Kawa zbożowa 200ml.

Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), mięso wieprzowe 89%, [ser- mleko](#), sałata, papryka, [kawa zbożowa- gluten](#), mleko

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa dyniowa z zacierką 300ml. Jajko w sosie koperkowym 1szt./20g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej z jabłkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, [śmietana 18%- mleko](#), zacierka: [mąka- gluten](#), [jajko](#); jajko, koperek, [mąka- gluten](#), [śmietana 18%- mleko](#), ziemniaki, marchewka, jabłko

Podwieczerek: Wyrób własny- Rogalik z marmoladą 1szt.

Skład: [mąka- gluten](#), drożdże, jajko, [śmietana 18%- mleko](#), marmolada

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

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

PIĄTEK

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

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

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Krem z pomidorów i papryki z grzankami 300ml. Naleśniki z musem jabłkowym 160g. Woda 200ml.

Skład: pomidory, papryka, [śmietana 18%- mleko](#), ziemniaki, przyprawy ziołowe, [grzanki- gluten](#); naleśniki: [mąka- gluten](#), [jajko](#), mleko; jabłka

Podwieczerek: Wyrób własny- 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.