

# 08-12.01.2024 F5 bez: miodu, jabłek, gruszek, arbuza, winogron, śliwek, melona; marchewki gotowanej, brokułów, szparagi, papryki, groszku

## PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, polędwica drobiowa, ogórek zielony 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 93%, ogórek zielony

II Śniadanie: Owoc sezonowy

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

Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ryż; makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%

Podwieczerek: 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

## WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, pasta z makreli i sera ze szczypiorkiem/ser salami, rzodkiewka 100g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, makrela- ryba, ser- mleko, ser- mleko, szczypiorek, rzodkiewka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300ml. Polędwiczki drobiowe w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki 100g, surówka colesław 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: maka- gluten, jajko; polędwiczki z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko

Podwieczerek: Wyrób własny- Muffinka czekoladowa 1szt.

Skład: maka- gluten, jajko, olej, kakao

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

## ŚRODA

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. Pieczywo żytnie, masło, pasta humus, ogórek zielony 50g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa jarzynowa 300ml. Pierogi ukraińskie z cebulką 7szt. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; maka- gluten, ser- mleko, ziemniaki, cebula, cebula

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

Skład: maka- 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

## CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, szynka wiejska, pomidor/ser biały, ogórek zielony 100g. Kakao 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 104g/100g, ser- mleko, pomidor, ogórek zielony, kakao, mleko

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem 300ml. Kotlet pożarski 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; mięso z kurczaka, mięso wieprzowe, jajko, bulka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, koperek

Podwieczerek: Owoc sezonowy, wafle ryżowe 2szt.

Skład: owoc sezonowy, wafle ryżowe

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

## PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, ser żółty, sałata/pasta jajeczno-serowa z rzodkiewką 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, jajko, ser- mleko, sałata, rzodkiewka

II Śniadanie: Marchewka do chrupania 50g

Obiad: Krem z buraków z grzankami 300ml. Racuchy 2szt., z polewą owocowo-jogurtową 70ml/30ml. Woda 200ml.

Skład: buraki, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; racuchy: maka- gluten, mleko, jajko; owoce, jogurt naturalny- mleko

Podwieczerek: Bułka kajzerka, masło, szynka z indyka, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, sałata

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.