

## 22-26.01.2024 B bez brokułów

### PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, szynka z indyka, pomidor/twarożek ze szczypiorkiem 100g. Kakao 200ml.

Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), mięso z indyka 90%, [ser- mleko](#), pomidor, szczypiorek, kakao, [mleko](#)

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Pierogi z mięsem i cebulką 7szt. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Banan, pałki kukurydziane 2szt.

Skład: banan, pałki kukurydziane

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

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

### WTOREK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem 300ml. Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, ananasem i jogurtem naturalnym 70g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, [śmietana 18%- mleko](#), ryż; filet z kurczaka, [bułka tarta- gluten](#), ziemniaki, kapusta pekińska, kukurydza, ananas, [jogurt naturalny- mleko](#)

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane czekoladowo-jogurtowe 1szt.

Skład: [maka- gluten](#), jajko, olej, [jogurt naturalny- mleko](#), kakao

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

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

### SRODA

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. Pieczywo z ziarnami, masło, dżem truskawkowy niskosłodzony 50g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: płatki kukurydziane, [mleko](#), [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), dżem truskawkowy niskosłodzony

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Krem z cukinii z grzankami 300ml. Kokardki 150g, z pieczonymi jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/50ml. Woda 200ml.

Skład: cukinia, [śmietana 18%- mleko](#), ziemniaki, przyprawy ziołowe, [grzanki- gluten](#); [makaron- gluten](#), jabłka, cynamon, [śmietana 30%- mleko](#)

Podwieczorek: Bułka grahamka, masło, szynka wieprzowa konserwowa, papryka 70g.

Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), mięso wieprzowe 90%, papryka

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

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

### CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, szynka drobiowa, rzodkiewka/miód 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), mięso z kurcząt 90%, miód wielokwiatowy, rzodkiewka

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Jajko w sosie koperkowym 1szt./20g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem zielonym 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, [śmietana 18%- mleko](#), [makaron- gluten](#); jajko, koperk, [maka- gluten](#), [śmietana 18%- mleko](#), ziemniaki, marchewka, groszek zielony

Podwieczorek: Wyrób własny- Smoothie malinowo-truskawkowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt.

Skład: [jogurt naturalny- mleko](#), malina, truskawki, [pieczywo chrupkie- gluten](#)

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

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

### PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta z łososia i sera, papryka/ser salami, ogórek zielony 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Marchewka do chrupania 50g

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- Focaccia z pomidorkami koktajlowymi i parmezanem 1szt.

Skład: [maka- 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.