

# 04-08.03.2024 9 bez orzechów ziemnych, pomarańczy i banana

## PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, polędwica drobiowa miodowa, papryka/ser salami, rzodkiewka 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 93%, ser- mleko, papryka, rzodkiewka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa dyniowa z zacierką 300ml. Gulasz z indyka i warzyw 80g/20g, kasza kus kus 130g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; mięso z indyka, marchewka, pietruszka, mąka- gluten, kasza kuskus- gluten

Podwieczerek: Wyrób własny- Serek brzoskwińowy 70g., pieczywo chrupkie 2szt.

Skład: ser- mleko, brzoskwinia, pieczywo chrupkie- gluten

II Podw: Kanapka 20g. Herbata 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

## WTOREK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, makaron- gluten; filet z kurczaka, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko

Podwieczerek: Sok tłoczony z jabłek (bez cukru) 150ml., weka, masło.

Skład: jabłka, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

II Podw: Kanapka 20g. Herbata 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

## ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z tuńczyka i sera z pieczoną papryką/ser żółty, ogórek kiszony 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem brokułowy z grzankami 300ml. Ryż 150g z musem truskawkowo- jogurtowym 100ml/50ml. Woda 200ml.

Skład: brokuły, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, truskawki, 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. Herbata 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

## CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka wiejska, rzodkiewka/twarożek ze szczypiorkiem 100g. Kakao 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 104g/100g, ser- mleko, rzodkiewka, szczypiorek, kakao, mleko

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Jajko sadzone 1szt, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszony, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ryż; jajko, ziemniaki, marchewka, groszek zielony

Podwieczerek: Wyrób własny- Ciasto ucierane czekoladowo-jogurtowe z wiśniami 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, jogurt naturalny- mleko, olej, kakao, wiśnie

II Podw: Kanapka 20g. Herbata 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

## PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, ser biały, ogórek zielony/miód 100g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, miód wielokwiatowy, ogórek zielony

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Racuchy z jabłkami 2szt., i musem brzoskwinia- mango z jogurtem naturalnym 70ml/30ml. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; racuchy: mąka- gluten, mleko, jajko, jabłka; brzoskwinia, mango, jogurt naturalny- 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. Herbata 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko