

19-23.02.2024 B bez brokułów

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, szynka z indyka, pomidor/pasta z sera z rzodkiewką 100g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

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

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Smoothie brzoskwiniowo-bananowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt.

Skład: [jogurt naturalny- mleko](#), brzoskwinia, banan, [pieczywo chrupkie- gluten](#)

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

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

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, sałata/dżem truskawkowy niskosłodzony 100g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Połędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej, pora i ogórka kiszzonego z jogurtem naturalnym 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, [śmietana 18%- mleko](#), [mleko](#), [makaron- gluten](#); połędwiczki z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta biała, por, ogórek kiszony, [jogurt naturalny- mleko](#)

Podwieczorek: Wyrób własny- Galaretka malinowa z owocami 200ml., wafle ryżowe 2szt.

Skład: galaretka malinowa, owoce, wafle ryżowe

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

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

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta z łososia i sera z pieczoną papryką/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: Banan

Obiad: Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. Ryż 150g, z pieczonymi jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/50ml. Woda 200ml.

Skład: [kasza manna- gluten](#), marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, jabłka, cynamon, [śmietana 30%- mleko](#)

Podwieczorek: Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt.

Skład: ciasto francuskie: [maka- gluten](#), olej; parówka z szynki 93%

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

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

CZWARTEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Pieczeń rzymska w sosie śmietanowym 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z buraków, jabłka i ogórka kiszzonego 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, [śmietana 18%- mleko](#), [mleko](#), przyprawy ziołowe, ziemniaki; mięso wieprzowe, [jajko](#), [bułka tarta- gluten](#), [śmietana 18%- mleko](#), [mleko](#), [maka- gluten](#), ziemniaki, buraki, jabłka, ogórek kiszony

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka czekoladowa 1szt.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

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

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, szynka wieprzowa konserwowa, rzodkiewka/rolada serowa, ogórek kiszony 100g. Kakao 200ml.

Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), mięso wieprzowe 90%, [ser- mleko](#), rzodkiewka, ogórek kiszony, kakao, [mleko](#)

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z buraków z grzankami 300ml. Naleśniki z serem białym 160g. Woda 200ml.

Skład: buraki, [śmietana 18%- mleko](#), [mleko](#), ziemniaki, przyprawy ziołowe, [grzanki- gluten](#); naleśniki: [maka- gluten](#), [jajko](#), [mleko](#); [ser- mleko](#)

Podwieczorek: Bułka grahamka, masło, pasta jajeczno-serowa ze szczypiorkiem 70g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

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

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.