

# 19-23.02.2024 F5 bez: miodu, jabłek, gruszek, arbuza, winogron, śliwek, melona; marchewki gotowanej, brokułów, szparagi, papryki, groszku

## 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: Owoc sezonowy

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, ser salami, ogórek zielony 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

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

Skład: kasza manna- gluten, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, owoce, śmietana 30%- mleko

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

Skład: ciasto francuskie: mąka- gluten, olej; parówka z szynki 93%

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

## CZWARTEK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

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

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, śmietana 18%- mleko, mleko, mąka- gluten, ziemniaki, buraki, ogórek kiszony

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka czekoladowa 1szt.

Skład: mąka- 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: mąka- 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.