

19-23.02.2024 W

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, pasta z sera z rzodkiewką 100g. Herbata malinowa 200ml.
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), [ser- mleko](#), rzodkiewka
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. Spaghetti z sosem pomidorowym i warzywami 200g. Woda 200ml.
Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, [śmietana 18%- mleko](#), [mleko](#), ryż; [makaron- gluten](#), marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%, [mąka- gluten](#), [śmietana 18%- mleko](#)
- 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. Cukinia 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](#); cukinia, 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- Ciastko francuskie z owocami 1szt.
Skład: ciasto francuskie: [mąka- gluten](#), olej; owoc
- 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 warzywna w sosie śmietanowo-brokułowym 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; warzywa, [jajko](#), [bulka tarta- gluten](#), ziemniaki, buraki, jabłka, 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, rolada serowa, ogórek kiszony 100g. Kakao 200ml.
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), [ser- mleko](#), 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.