

# 02-05.04.2024 F5 bez: miodu, jabłek, gruszek, arbuza, winogron, śliwek, melona; marchewki gotowanej, brokułów, szparagi, papryki, groszku

## WTOREK

- Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, ser biały, pomidor 100g. Herbata wiśniowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, pomidor
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Kluska na parze 2szt., z musem porzeczkowo-jogurtowym 70ml/30ml. Woda 200ml.  
Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; kluski: mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko; czerwona porzeczka, jogurt naturalny- mleko
- Podwieczorek: Pieczywo mieszane, masło, szynka z indyka, ogórek kiszony 50g.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, ogórek kiszony
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

## ŚRODA

- Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, ser salami, sałata 100g. Herbata z cytryną 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, papryka, sałata
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. Połędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty pekińskiej z anansem, kukurydzą i jogurtem naturalnym 70g. Woda 200ml.  
Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; połędwiczki z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta pekińska, ananas, kukurydza, jogurt naturalny- mleko
- Podwieczorek: Wyrób własny- Smoothie bananowo-brzoskwiniowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt.  
Skład: jogurt naturalny- mleko, banan, brzoskwinia, pieczywo chrupkie- gluten
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

## CZWARTEK

- 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 wiosenna 300ml. Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, surówka z buraków i ogórka kiszzonego 70g. Woda 200ml.  
Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki, mięso wieprzowe, jajko, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%- mleko, kasza jęczmienna- gluten, buraki, ogórek kiszony
- Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto uciране z borówkami 1szt.  
Skład: mąka- gluten, jajko, olej, borówki
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

## PIĄTEK

- Śniadanie: Pieczywo graham, masło, szynka wiejska, rzodkiewka/pasta jajeczno-serowa ze szczypiorkiem 100g. Kakao 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 104g/100g, jajko, ser- mleko, rzodkiewka, szczypiorek, kakao, mleko
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Krem z cukinii z grzankami 300ml. Ryż 150g z owocami i śmietanką 100ml/30ml. Woda 200ml.  
Skład: cukinia, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, owoce, śmietana 30%- mleko
- Podwieczorek: Focaccia z parmezanem i suszonymi pomidorami 1szt.  
Skład: mąka- gluten, oliwa, drożdże, ser- mleko, suszone pomidory
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.