

25-29.03.2024 9 bez orzechów ziemnych, pomarańczy i banana

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, papryka/powidło śliwkowe 100g. Herbata z cytryną 200ml.
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), [ser- mleko](#), powidło śliwkowe, papryka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Pierogi ukraińskie z cebulką 7szt. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszzone, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, [śmietana 18%- mleko](#), [mleko](#), ryż; [maka- gluten](#), [ser- mleko](#), ziemniaki, cebula, cebula

Podwieczorek: Bułka z ziarnami, masło, szynka rubinkowa, pomidor 70g.

Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), mięso wieprzowe 87%, pomidor

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

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

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, szynka z kurcząt, sałata/pasta z sera żółtego i jajka z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), mięso z piersi kurcząt 89%, [ser żółty- mleko](#), majonez- jajko, [śmietana 12%- mleko](#), jajko, sałata, rzodkiewka, szczypiorek

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Sznyceł 80g, ziemniaki puree 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, [seler](#), natka pietruszki, przyprawy ziołowe, [makaron- gluten](#); mięso wieprzowe, [jajko](#), [bułka tarta- gluten](#), ziemniaki, [mleko](#), buraki

Podwieczorek: Wyrób własny- Serek truskawkowy 70g., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

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

ŚRODA

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa wielowarzywna z natką pietruszki 300ml. Paski z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza wiejska 150g, surówka colesław 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, [śmietana 18%- mleko](#), [mleko](#), przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; mięso z indyka, przecier pomidorowy 30%, [maka- gluten](#), [śmietana 18%- mleko](#), kasza wiejska- [gluten](#), kapusta biała, marchewka, [jogurt naturalny- 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: ŚNIADANIE WIELKANOCNE: Pieczywo z ziarnami, masło, jajko gotowane, kielbasa krakowska, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), jajko, mięso wieprzowe 146g/100g, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa żurek z ziemniakami 300ml. Makaron 150g z serem białym 50g. Woda 200ml.

Skład: [zakwas żurku- gluten](#), marchewka, pietruszka, [śmietana 18%- mleko](#), [mleko](#), przyprawy ziołowe, ziemniaki; [makaron- gluten](#), [ser- mleko](#)

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka marchewkowa 1szt.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

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

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka z indyka, rzodkiewka/twarożek ze szczypiorkiem 100g. Kawa zbożowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: cukinia, kukurydza, [śmietana 18%- mleko](#), [mleko](#), ziemniaki, przyprawy ziołowe, [grzanki- gluten](#); [mintaj- ryba](#), [bułka tarta- gluten](#), ziemniaki, marchewka, groszek zielony

Podwieczorek: Owoc sezonowy, wafle ryżowe 2szt.

Skład: owoc sezonowy, wafle ryżowe

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

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