

# 25-29.03.2024 F5 bez: miodu, jabłek, gruszek, arbuza, winogron, śliwek, melona; marchewki gotowanej, brokułów, szparagi, papryki, groszku

## PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, ogórek kiszony 100g. Herbata z cytryną 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, ogórek kiszony
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Pierogi ukraińskie z cebulką 7szt. Woda 200ml.  
Skład: ogórki kiszane, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; mąka- 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. Sznycel 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: Owoc sezonowy
- 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, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko ,przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; mięso z indyka, przecier pomidorowy 30%, mąka- 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: mąka- 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, kiełbasa krakowska, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 100g. Herbata malinowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, mięso wieprzowe 146g/100g, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek
- II Śniadanie: Banan
- 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- Ciastko francuskie z owocami 1szt.  
Skład: ciasto francuskie: mąka- gluten, olej; owoce
- 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, warzywa gotowane 70g. Woda 200ml.  
Skład: cukinia, kukurydza, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, warzywa
- Podwieczorek: Wyrób własny- Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt.  
Skład: banan, kakao, wafle ryżowe
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko