

06-10.05.2024 9 bez orzechów

ziemnych, pomarańczy i banana

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Płatki zbożowe miodowe z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo słonecznikowe, masło, ogórek zielony, pomidor 50g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Kluska na parze 2szt., z musem truskawkowo-jogurtowym 70ml/30ml. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, [śmietana 18%- mleko](#), [mleko](#), zacierka: [mąka- gluten](#), [jajko](#); kluski: [mąka- gluten](#), drożdże, [jajko](#), [mleko](#); truskawki, [jogurt naturalny- mleko](#)

Podwieczorek: Bułka kajzerka, masło, szynka z kurcząt, pomidor 70g.

Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), mięso z piersi kurcząt 90%, pomidor

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

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

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, szynka z indyka, papryka/ser żółty, sałata 100g. Kakao 200ml.

Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), mięso z indyka 90%, [ser- mleko](#), papryka, sałata, kakao, [mleko](#)

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Polędwiczki drobiowe duszone w sosie śmietanowo-brokułowym 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej z brzoskwinią 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, [seler](#), natka pietruszki, przyprawy ziołowe, [makaron- gluten](#); polędwiczki z kurczaka, brokuły, [śmietana 18%- mleko](#), [mąka- gluten](#), ziemniaki, marchewka, brzoskwinia

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka jogurtowa z porzeczkami 1szt.

Skład: [mąka- gluten](#), [jajko](#), [jogurt naturalny- mleko](#), olej, czerwona porzeczka

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

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

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Zraz z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, [śmietana 18%- mleko](#), [mleko](#), ryż; filet z indyka, [jajko](#), przecier pomidorowy 30%, [śmietana 18%- mleko](#), [mąka- gluten](#), [kasza jęczmienna- gluten](#), kapusta biała, koperk

Podwieczorek: Wyrób własny- Serek waniliowy 70g., pieczywo chrupkie 2szt.

Skład: [ser- mleko](#), wanilia, [pieczywo chrupkie- gluten](#)

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

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

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, polędwica sopočka, rzodkiewka/pasta z sera z suszonymi pomidorami 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), mięso wieprzowe 89%, [ser- mleko](#), rzodkiewka, suszone pomidory

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: Pieczywo mieszane, masło, ser salami, papryka 50g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

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

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, ser biały, ogórek kiszony/powidło śliwkowe 100g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), [ser- mleko](#), powidło śliwkowe, ogórek kiszony

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki puree 100g, mizeria 70g. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., weka, masło.

Skład: owoce, mąka ziemniaczana; [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#)

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

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

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.