

20-24.05.2024 W

### PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, papryka/miód 100g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Makaron penne z pastą pomidorowo-warzywną 200g. Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, [śmietana 18%- mleko](#), [mleko](#), zacierka: [maka- gluten](#), [jajko](#), [makaron- gluten](#), cebula, marchewka, pomidory

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 graham, masło, ser biały, ogórek zielony 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. Ryż 150g z pieczonymi z jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/30ml. Woda 200ml.

Skład: [kasza manna- gluten](#), marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki, ryż, jabłka, cynamon, [śmietana 30%- mleko](#)

Podwieczorek: Focaccia z parmezanem i suszonymi pomidorami 1szt.

Skład: [maka- gluten](#), oliwa, drożdże, suszone pomidory, [parmezan- mleko](#)

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

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

### ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z jajka i sera żółtego z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), [ser żółty- mleko](#), [majonez- jajko](#), [śmietana 12%- mleko](#), [jajko](#), rzodkiewka, szczypiorek

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół bezmięśny z makaronem 300ml. Kotlet sojowy 80g, ziemniaki 100g, sałata zielona jogurtem naturalnym 70g. Woda 200ml.

Skład: marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, [makaron- gluten](#); soja, [jajko](#), [bułka tarta- gluten](#), ziemniaki, sałata zielona, [jogurt naturalny- mleko](#)

Podwieczorek: Wyrób własny- Serek waniliowy z borówkami 70g., weka, masło.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

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

### CZWARTEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

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: [maka- gluten](#), [jajko](#), [mleko](#); [ser- mleko](#)

Podwieczorek: Bułka grahamka, masło, pasta z ciecierzycy, ogórek kiszony 70g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

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

### PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, rolada serowa, pomidor 100g. Kakao 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa wiosenna 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z kapusty kiszonej 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, [śmietana 18%- mleko](#), [mleko](#), przyprawy ziołowe, ziemniaki; [mintaj- ryba](#), [bułka tarta- gluten](#), ziemniaki, [mleko](#), kapusta kiszona

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane na maślanec z truskawkami 1szt.

Skład: [maka- gluten](#), [jajko](#), [maślanca- mleko](#), olej, truskawki

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

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

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.