

# 01-05.07.2024 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 szczawiowa z ryżem 300ml. Kluska na parze 2szt., z musem porzeczkowo-jogurtowym 70ml/30ml. Woda 200ml.

Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; kluski: mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko; czerwona porzeczka, jogurt naturalny- mleko

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

## WTOREK

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

Skład: płatki zbożowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ogórek zielony, pomidor, sałata

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Udziec z kurczaka pieczony bez kości 80g, ziemniaki młode 100g, mizeria 70g. Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; udziec z kurczaka, ziemniaki, ogórek zielony, jogurt naturalny- mleko

Podwieczerek: Wyrób własny- Ciasto drożdżowe z jabłkami cynamonem 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, mleko, drożdże; jabłka, cynamon

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

## ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, szynka z indyka, ogórek kiszony/ser salami, sałata 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, ser- mleko, ogórek kiszony, sałata

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Pierogi z mięsem i cebulką 7szt. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; mąka- gluten, mięso wieprzowe, cebula, cebula

Podwieczerek: 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

## CZWARTEK

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

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ogórek zielony

II Śniadanie: Arbuz 100g

Obiad: Krem z buraków z grzankami 300ml. Makaron 150g z serem białym 50g. Woda 200ml.

Skład: buraki, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; makaron- gluten, ser- mleko

Podwieczerek: Wyrób własny- Pizza z szynką, serem i pomidorami 1szt.

Skład: mąka- gluten, drożdże, olej, ser- mleko, szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

## PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, polędwica sopočka, rzodkiewka/twarożek z suszonymi pomidorami 100g. Kawa zbożowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 89%, ser- mleko, rzodkiewka, suszone pomidory, kawa zbożowa- gluten, mleko

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki młode z koperkiem 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, koperek, marchewka

Podwieczerek: Wyrób własny- Jabłko pieczone 1szt, wafle ryżowe 2szt.

Skład: jabłko, wafle ryżowe

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.