

17-21.06.2024 9 bez orzechów ziemnych, pomarańczy i banana

PONIEDZIAŁEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Kokardki 150g z jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/300ml. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, [śmietana 18%- mleko](#), [mleko](#), zacierka: [maka- gluten](#), [jajko](#); [makaron- gluten](#), jabłka, cynamon, [śmietana 30%- mleko](#)

Podwieczorek: Bułka grahamka, masło, szynka z indyka, ogórek zielony 70g.

Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), mięso z indyka 90%, ogórek zielony

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

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

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta jajeczna z rzodkiewką/miód 100g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Arbuz 100g

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Pieczeń rzymska w sosie własnym 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, surówka z buraków, jabłka i ogórka kiszzonego 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, [seler](#), natka pietruszki, przyprawy ziołowe, [makaron- gluten](#), mięso wieprzowe, [jajko](#), [kasza jęczmienna- gluten](#), buraki, jabłko, ogórek kiszony

Podwieczorek: Wyrób własny- Jogurt brzoskwiniowy 100ml., weka, masło.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

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

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, szynka konserwowa, pomidor/ser biały, papryka 100g. Kawa zbożowa 200ml.

Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), mięso wieprzowe 90%, [ser- mleko](#), pomidor, papryka, [kawa zbożowa- gluten](#), [mleko](#)

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Jajko w sosie koperkowym 1szt/20g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej z jabłkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, [śmietana 18%- mleko](#), [mleko](#), przyprawy ziołowe, ziemniaki; [jajko](#), koperk, [maka- gluten](#), [śmietana 18%- mleko](#), ziemniaki, marchewka, jabłko

Podwieczorek: Owoc sezonowy, chrupki kukurydziane.

Skład: owoc sezonowy, chrupki kukurydziane

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

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

CZWARTEK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem dyniowo-marchwiowy z grzankami 300ml. Naleśniki z serem białym 160g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchew, [śmietana 18%- mleko](#), [mleko](#), ziemniaki, przyprawy ziołowe, [grzanki- gluten](#); [naleśniki: maka- gluten](#), [jajko](#), [mleko](#); [ser- 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](#)

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka z kurcząt, sałata/rolada serowa, rzodkiewka 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), mięso z piersi kurcząt 89%, [ser- mleko](#), sałata, rzodkiewka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z pomidorów z bazylią i oliwą z oliwek 70g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, [śmietana 18%- mleko](#), [mleko](#), ryż; [mintaj- ryba](#), [bułka tarta- gluten](#), ziemniaki, [mleko](#), pomidory, bazyliia, oliwa z oliwek

Podwieczorek: Wyrób własny- Rogalik z konfiturą truskawkową 1szt.

Skład: [maka- gluten](#), drożdże, [śmietana 18%- mleko](#), konfitura truskawkowa

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

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

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.