

22-26.07.2024 W

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, rolada serowa, papryka 100g. Kakao 200ml.  
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), [ser- mleko](#), papryka, kakao, [mleko](#)
- II Śniadanie: Arbuz 100g
- Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Gulasz warzywny 80g/20g, kasza kus kus 130g, surówka z ogórka kiszzonego 70g. Woda 200ml.  
Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, [śmietana 18%- mleko](#), [mleko](#), zacierka: [maka- gluten](#), jajko; warzywa, [maka- gluten](#), [kasza kus kus- gluten](#), ogórek kiszony
- Podwieczerek: Sok tłoczony z jabłek (bez cukru) 150ml., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g.  
Skład: jabłka, [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#)
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#)

WTOREK

- Śniadanie: Pieczywo graham, masło, ser biały, ogórek zielony/miód 100g. Herbatka z cytryną 200ml.  
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), [ser- mleko](#), miód wielokwiatowy, ogórek zielony
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Kotlet z buraka 80g, ziemniaki młode 100g, surówka colesław 70g. Woda 200ml.  
Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, [śmietana 18%- mleko](#), [mleko](#), [makaron- gluten](#); buraki, jajko, [bułka tarta- gluten](#), ziemniaki, kapusta biała, marchewka, [jogurt naturalny- mleko](#)
- Podwieczerek: Wyrób własny- Ciastko owsiane z suszonymi owocami 1szt.  
Skład: [płatki owsiane- gluten](#), kokos, olej, jajko, owoce
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#)

SRODA

- Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, pasta z ciecierzycy, pomidor 100g. Herbatka malinowa 200ml.  
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), ciecierzycza, pomidor
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Zupa żurek z ziemniakami 300ml. Pierogi leniwe z masełkiem 10szt. Woda 200ml.  
Skład: [zakwas żurku- gluten](#), marchewka, pietruszka, [śmietana 18%- mleko](#), [mleko](#), przyprawy ziołowe, ziemniaki; [maka- gluten](#), jajko, [ser- mleko](#); [masło 82%- mleko](#)
- Podwieczerek: Pieczywo pszenno-żytnie, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g.  
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), jajko, [ser- mleko](#), szczypiorek
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#)

CZWARTEK

- Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z łososia i sera z pieczoną papryką/ser salami, sałata 100g. Herbatka wiśniowa 200ml.  
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), [łosoś- ryba](#), [ser- mleko](#), [ser- mleko](#), papryka, sałata
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa jarzynowa z natką pietruszki 300ml. Kotlet sojowy 80g, ziemniaki młode z koperkiem 100g, mizeria 70g. Woda 200ml.  
Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, [śmietana 18%- mleko](#), [mleko](#), przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; soja, jajko, [bułka tarta- gluten](#), ziemniaki, koperek, ogórek zielony, [jogurt naturalny- mleko](#)
- Podwieczerek: Wyrób własny- Jogurt owoce leśne 100ml., pieczywo chrupkie 2szt.  
Skład: [ser- mleko](#), owoce leśne, [pieczywo- gluten](#)
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#)

PIĄTEK

- Śniadanie: Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo żytnie, masło, pomidor, ogórek zielony, sałata 50g. Herbatka owocowa 200ml.  
Skład: [płatki zbożowe pełnoziarniste- gluten](#), [mleko](#), [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), pomidor, ogórek zielony, sałata
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Krem brokułowy z grzankami 300ml. Makaron 150g z serem białym 50g. Woda 200ml.  
Skład: brokuły, [śmietana 18%- mleko](#), [mleko](#), ziemniaki, przyprawy ziołowe, [grzanki- gluten](#); [makaron- gluten](#), [ser- mleko](#)
- Podwieczerek: Bułka z ziarnami, masło, pasta warzywna, papryka 70g.  
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), warzywa, papryka
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#)

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.