

# 16-20.09.2024 F5 bez słodkich

## kanapek

### PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, szynka rubinkowa, ogórek zielony/ser biały, rzodkiewka 100g.  
Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 87%, ser- mleko, ogórek zielony, rzodkiewka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Paski z indyka w sosie pomidorowym z marchewką i groszkiem 80g/20g, kasza pęczak 150g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, zacierka: maka- gluten, jajko; filet z indyka, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%- mleko, maka- gluten, marchewka, groszek zielony, kasza pęczak- gluten

Podwieczorek: Wyrób własny- Smoothie bananowo-brzoskwiniowe 150ml., chrupki kukurydziane.

Skład: jogurt naturalny- mleko, mleko, banan, brzoskwinia, chrupki kukurydziane

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

### WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, twarożek z suszonymi pomidorami 100g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, suszone pomidory

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. Kotlet de volaille z kurczaka 80g, ziemniaki 100g, surówka colesław 70g. Woda 200ml.

Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; filet z kurczaka, masło 82%- mleko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane dyniowo-marchwiowe na maślanie 1szt.

Skład: maka- gluten, jajko, maślanka- mleko, olej, dynia, marchew

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

### ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z łososia i sera ze szczypiorkiem/rolada serowa, papryka 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, łosoś-ryba, ser- mleko, ser- mleko, szczypiorek, papryka

II Śniadanie: Banan

Obiad: Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. Kokardki 150g z polewą jagodowo-jogurtową 100ml/50ml. Woda 200ml.

Skład: cukinia, kukurydza, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; makaron- gluten, jagody, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Bułka z ziarnami, masło, szynka z piersi fileta, pomidor 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z kurczaka 84%, pomidor

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

### CZWARTEK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Schab wieprzowy pieczony z ziołami w sosie własnym 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, makaron- gluten; schab wieprzowy, przyprawy ziołowe, ziemniaki, mleko, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Jabłko pieczone 1szt, chrupki kukurydziane.

Skład: jabłko, chrupki kukurydziane

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

### PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, polędwica z indyka, papryka/ser żółty, sałata 100g. Kawa zbożowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 93%, ser- mleko, papryka, sałata zielona, kawa zbożowa- gluten, mleko

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Naleśniki z serem białym 160g. Woda 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki; naleśniki: maka- gluten, jajko, mleko; ser- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Focaccia z parmezanem i pomidorami 1szt.

Skład: maka- gluten, oliwa, drożdże, pomidory, parmezan- mleko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko