

16-20.09.2024 W

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, ser biały, rzodkiewka 100g. Herbata malinowa 200ml.
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), [ser- mleko](#), rzodkiewka
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Paski z tofu 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: [mąka- gluten](#), [jajko](#); [tofu- soja](#), przecier pomidorowy 30%, [śmietana 18%- mleko](#), [mąka- 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/miód 100g. Herbata z cytryną 200ml.
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), [ser- mleko](#), miód wielokwiatowy, suszone pomidory
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. Medalion z buraka 80g, ziemniaki 100g, surówka colesław 70g. Woda 200ml.
Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, [śmietana 18%- mleko](#), [mleko](#), ryż; buraki, [jajko](#), [bułka tarta- gluten](#), ziemniaki, kapusta biała, marchewka, [jogurt naturalny- mleko](#)
- Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane dyniowo-marchwiowe na maślanec 1szt.
Skład: [mąka- gluten](#), [jajko](#), [maślanca- 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, pasta z fasoli białej, pomidor 70g.
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), fasola białą, 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. Klops warzywny 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](#); warzywa, [jajko](#), 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, ser żółty, sałata 100g. Kawa zbożowa 200ml.
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#), [ser- mleko](#), 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: [mąka- gluten](#), [jajko](#), [mleko](#); [ser- mleko](#)
- Podwieczorek: Wyrób własny- Focaccia z parmezanem i pomidorami 1szt.
Skład: [mąka- gluten](#), oliwa, drożdże, pomidory, [parmezan- mleko](#)
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: [pieczywo- gluten](#), [masło 82%- mleko](#)

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.