

# 30.09-04.10.2024 F5 bez słodkich

## kanapek

### PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, szynka pierś maślana, papryka/ser salami, ogórek kiszony 100g.  
Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 85%, ser- mleko, papryka, ogórek kiszony

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Makaron penne z pastą ragu 200g. Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, zacierka: maka- gluten, jajko; makaron- gluten, mięso wieprzowe, cebula, marchewka, pomidory

Podwieczorek: Wyrób własny- Serek waniliowy 70g., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g.

Skład: ser- mleko, wanilia, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

### WTOREK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Klops z indyka w sosie śmietanowo- serowym 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, makaron- gluten; filet z indyka, jajko, ser- mleko, śmietana 18%- mleko, maka- gluten, kasza jęczmienna- gluten, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, kakao, wafle ryżowe

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

### ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, twarożek z rzodkiewką 100g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, rzodkiewka

II Śniadanie: Banan

Obiad: Krem brokułowy z grzankami 300ml. Ryż 150g z musem truskawkowo- jogurtowym 100ml/50ml. Woda 200ml.

Skład: brokuły, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, truskawki, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Bułka razowa, masło, poledwica z indyka, pomidor 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi indyka 93%, pomidor

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

### CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta z tuńczyka i sera ze szczypiorkiem/ser żółty, ogórek zielony 100g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, tuńczyk- ryba, ser- mleko, ser- mleko, szczypiorek, ogórek zielony

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. Poledwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, ananase i jogurtem naturalnym 70g. Woda 200ml.

Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; poledwiczki z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, mleko, kapusta pekińska, kukurydza, ananas, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko francuskie z owocami 1szt.

Skład: ciasto francuskie: maka- gluten, olej; owoce

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

### PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, szynka wiejska, papryka/ser biały, pomidor 100g. Kakao 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 104g/100g, ser- mleko, papryka, pomidor, kakao, mleko

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa wielowarzywna z natką pietruszki 300ml. Racuchy z jabłkami 2szt., i polewą jabłkowo- brzoskwińowo-jogurtową 70ml/30ml. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; racuchy: maka- gluten, mleko, jajko, jabłka; jabłka, brzoskwinie, jogurt naturalny- mleko

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

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.