

# 07-11.10.2024 J bez kokosu

## PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, szynka z indyka, pomidor/ser biały, papryka 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, ser- mleko, pomidor, papryka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Pierogi z mięsem i cebulką 7szt. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; maka- gluten, mięso wieprzowe, cebula, cebula

Podwieczerek: Wyrób własny- Smoothie truskawkowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt.

Skład: jogurt naturalny- mleko, mleko, truskawki, pieczywo- gluten

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

## WTOREK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, szynka z indyka, rzodkiewka 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, rzodkiewka

II Śniadanie: Banan

Obiad: Krem z buraków z grzankami 300ml. Kokardki 150g z serem białym 50g. Woda 200ml.

Skład: buraki, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; makaron- gluten, ser- mleko

Podwieczerek: Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt., ogórek zielony do chrupania

Skład: ciasto francuskie: maka- gluten, olej; parówka z szynki 93%; ogórek zielony

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

## ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka konserwowa, papryka/twarożek z suszonymi pomidorami 100g. Kakao 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 90%, ser- mleko, papryka, suszone pomidory, kakao, mleko

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Talarki drobiowe z brokułami i kaszą jaglaną 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso z kurczaka, brokuły, kasza jaglana, bułka tarta- gluten, ziemniaki, mleko, marchewka

Podwieczerek: Wyrób własny- Galaretka malinowa z owocami 200ml., pałki kukurydziane 2szt.

Skład: galaretka malinowa, pałki kukurydziane

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

## CZWARTEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Kluski śląskie 5szt., z polewą porzeczkowo-jogurtową 70ml/30ml. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; ziemniaki, mąka ziemniaczana, czerwona porzeczka, jogurt naturalny- mleko

Podwieczerek: Bułka grahamka, masło, szynka z kurcząt, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 89%, sałata

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

## PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, ogórek zielony/powidło śliwkowe 100g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, powidło śliwkowe, ogórek zielony

II Śniadanie: Marchewka do chrupania 40g

Obiad: Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, kapusta kiszona 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona

Podwieczerek: 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

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.