

07-11.10.2024 W

### PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo graham, masło, ser biały, papryka 100g. Herbatka wiśniowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, papryka
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Pierogi ukraińskie z cebulką 7szt. Woda 200ml.  
Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; mąka- gluten, ser- mleko, ziemniaki, cebula, cebula
- Podwieczorek: 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, pasta z jajka i sera żółtego z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g. Herbatka malinowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser żółty- mleko, majonez- jajko, śmietana 12%- mleko, jajko, rzodkiewka, szczypiorek
- 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
- Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko francuskie owocami 1szt.,  
Skład: ciasto francuskie: mąka- gluten, olej; owoce
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

### ŚRODA

- Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, twarożek z suszonymi pomidorami 100g. Kakao 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, suszone pomidory, kakao, mleko
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa rosół bezmięśny z makaronem 300ml. Talarki z brokułów i kaszy jaglanej 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.  
Skład: marchew, pietruszka, seleń, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; brokuły, kasza jaglana, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, mleko, marchewka
- Podwieczorek: Wyrób własny- Galaretka malinowa z owocami 200ml., biszkopty 2szt.  
Skład: galaretka malinowa, biszkopty: mąka- gluten, jajko
- 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. Herbatka 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. Kluska na parze 2szt., z polewą porzeczkowo-jogurtową 70ml/30ml. Woda 200ml.  
Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; kluski: mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko; czerwona porzeczka, jogurt naturalny- mleko
- Podwieczorek: Bułka grahamka, masło, pasta warzywna, sałata 70g.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, warzywa, 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. Herbatka 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 zacierką 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, zacierka: mąka- gluten, jajko; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona
- Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane dyniowe 1szt.  
Skład: mąka- gluten, jajko, olej, dynia
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.