

# 04-08.11.2024 F5 bez słodkich

## kanapek

### PONIEDZIAŁEK

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

Skład: płatki zbożowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ogórek zielony, pomidor

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Pierogi ukraińskie z cebulką 7szt. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ryż; mąka- gluten, ser- mleko, ziemniaki, cebula, cebula

Podwieczorek: Bułka grahamka, masło, szynka konserwowa, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 90%, sałata

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

### WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, szynka z indyka, kiełki rzodkiewki/ twarożek z suszonymi pomidorami 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, ser- mleko, kiełki rzodkiewka, suszone pomidory

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Połędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki 100g, surówka colesław 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; połędwiczki z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Jogurt truskawkowy 100ml., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g.

Skład: jogurt naturalny- mleko, truskawki, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

### ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta jajeczno-serowa ze szczypiorkiem 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, jajko, szczypiorek

II Śniadanie: Mandarynka

Obiad: Zupa wielowarzywna z natką pietruszki 300ml. Zraz z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, surówka z ogórka kiszzonego 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; filet z indyka, jajko, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten, ogórek kiszony

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

### CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, ser biały, papryka 100g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Krem z buraków z grzankami 300ml. Ryż zapiekany z jabłkami, cynamonem i śmietanką 180ml/30ml. Woda 200ml.

Skład: buraki, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, jabłka, cynamon, śmietana 30%- mleko

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

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

### PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka z kurcząt, pomidor/ser salami, rzodkiewka 100g. Kakao 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 89%, ser- mleko, pomidor, rzodkiewka, kakao, mleko

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Burger rybny 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; mintaj- ryba, jajko, marchewka, groszek zielony, bułka tarta- gluten, ziemniaki, mleko, kapusta kiszona

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka marchewkowa 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, marchewka

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.