

02-06.12.2024 F5 bez słodkich

## kanapek

### PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, szynka z piersi kurczaka, ogórek zielony/ser żółty, papryka 100g.  
Herbata malinowa 200ml.

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Gulasz z indyka 80g/20g, kasza pęczak 150g, ogórek kiszony 70g. Woda 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z kurczaka 84%, ser- mleko, ogórek zielony, papryka

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, zacierka- gluten, jajko; mięso z indyka, maka- gluten, kasza pęczak- gluten, ogórek kiszony

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

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

### WTOREK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, ser biały, rzodkiewka 100g. Herbata z cytryną 200ml.

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

Obiad: Krem z pomarańczowych warzyw z grzankami 300ml. Jajko sadzone 1szt, ziemniaki puree 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: marchew, dynia, bataty, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; jajko, ziemniaki, mleko, marchewka, groszek zielony

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka waniliowa z nasionami chia 1szt.

Skład: maka- gluten, jajko, olej, wanilia, nasiona chia

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

### ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, pasta z łososia i sera z pieczoną papryką/rolada serowa, ogórek zielony 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, łosoś- ryba, ser- mleko, ser- mleko, papryka, ogórek zielony

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Ryż zapiekany z jabłkami, cynamonem i śmietanką 180g/30ml. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, jabłka, cynamon, śmietana 30%- mleko

Podwieczorek: Bułka z ziarnami, masło, szynka rubinkowa, pomidor 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 87%, pomidor

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

### CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, polędwica z indyka, ogórek kiszony/twarożek z rzodkiewką 100g. Kawa zbożowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 93%, ser- mleko, ogórek kiszony, rzodkiewka, kawa zbożowa- gluten, mleko

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszone, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; filet z kurczaka, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., chrupki kukurydziane.

Skład: owoce, mąka ziemniaczana; chrupki kukurydziane

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

### PIĄTEK

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

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

Obiad: Zupa żurek z ziemniakami 300ml. Naleśniki z serem białym 160g. Woda 200ml.

Skład: zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: maka- gluten, jajko, mleko; ser- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Mikołajowa muffinka z owocami 1szt.

Skład: maka- gluten, jajko, olej, owoce

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.