13-17.01.2025 F5 bez drugiego śniadania, miodu i słodkich kanapek

**PONIEDZIAŁEK**

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, szynka z kurcząt, rzodkiewka/pasta z sera ze szczypiorkiem 100g. Herbata malinowa 200ml.

 Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 90%, ser- mleko, rzodkiewka, szczypiorek

Obiad: Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml. Makaron z pesto szpinakowym i indykiem 200g. Kompot 200ml.

 Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; makaron- gluten, szpinak, ser- mleko, śmietana 18%- mleko, mięso z indyka

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

 Skład: banany, kakao, wafle ryżowe

II Podw.: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

 Skład: pieczywo-gluten, masło 82%-mleko

**WTOREK**

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml, pieczywo pszenne, masło, pasta z zielonego groszku 50g. Herbata owocowa 200ml.

 Skład: płatki kukurydziane- gluten, mleko, pieczywo-gluten, masło-mleko, zielony groszek

Obiad: Zupa warzywna z kaszą manną 300ml. Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 80g/20g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Kompot 200ml.

 Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, kasza manna- gluten; mięso z szynki wieprzowej, ziemniaki, buraki

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

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

II Podw.: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

 Skład: pieczywo-gluten, masło 82%-mleko

 **ŚRODA**

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, jajko gotowane, ogórek zielony, rzodkiewka 100g. Kakao 200ml.

 Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ogórek zielony, rzodkiewka, kakao, mleko

Obiad: Krem z zielonego groszku z grzankami 300ml. Ryż 200g zapiekany z jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/30ml. Kompot 200ml.

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

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, masło, ser biały, ogórek kiszony 50g.

 Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser-mleko, ogórek kiszony

II Podw.: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

 Skład: pieczywo-gluten, masło 82%-mleko

 **CZWARTEK**

Śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie, masło, polędwica sopocka, papryka/ pasta z soczewicy, pomidor 100g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 89%, soczewica, papryka, pomidor

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Pierogi z mięsem i cebulką 7szt. Kompot 200ml.

 Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; mąka- gluten, mięso wieprzowe, cebula, cebula

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka kokosowa 1szt.

 Skład: mąka- gluten, jajko, olej, kokos

II Podw.: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

 Skład: pieczywo-gluten, masło 82%-mleko

**PIĄTEK**

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, ser salami, sałata100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, miód, sałata

Obiad: Zupa brokułowa z makaronem 300ml. Filet rybny panierowany 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszonej 70g. Kompot 200ml.

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Smoothie truskawkowe 200ml. ekspandowana gryka

 Skład: jogurt naturalny- mleko, truskawki, ekspandowana gryka

II Podw.: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

 Skład: pieczywo-gluten, masło 82%-mleko