20-24.01.2025 F5 bez drugiego śniadania, miodu i słodkich kanapek

**PONIEDZIAŁEK**

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, szynka z kurcząt, pomidor/ twarożek z rzodkiewką 100g. Kawa zbożowa z mlekiem 200ml.

Skład: mleko, kawa zbożowa – gluten, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 90%, ser- mleko, pomidor, rzodkiewka

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300ml. Gulasz wieprzowy z warzywami 80g/20g, kasza wiejska 150g, Kompot 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, zacierka-gluten, jaja; mięso wieprzowe, marchewka, pietruszka, cukinia, mąka-gluten, kasza wiejska – gluten

Podwieczorek: Sok tłoczony z jabłek 150ml. Pieczywo mieszane, masło 50g.

Skład: sok z jabłek, pieczywo-gluten, masło 82%-mleko

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

Skład: pieczywo-gluten, masło 82%-mleko

**WTOREK**

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z makreli i sera z pieczoną papryką. Herbata z cytryną 200ml.

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

Obiad: Krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml. Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, brokułami, pomidorami i serem 200g. Kompot 200ml.

Skład: brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa zielona, cukinia, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; makaron- gluten, filet z kurczaka, brokuły, pomidory, ser – mleko, śmietanka - mleko

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

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, jabłka, nasiona chia

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

Skład: pieczywo-gluten, masło 82%-mleko

**ŚRODA**

Śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie, masło, pasta z zielonego groszku, ogórek kiszony/ szynka rubinkowa, papryka 100g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, szynka: mięso wieprzowe 89% , ogórek kiszony, groszek, papryka, zielony groszek

Obiad: Zupa dyniowa z makaronem 300ml. Jajko sadzone 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki z jabłkiem 70g. Kompot 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, makaron- gluten; jajko, ziemniaki, marchewka, jabłko

Podwieczorek: Wyrób własny- Jogurt owoce leśne 100ml., wafle ryżowe 2szt.

Skład: jogurt naturalny- mleko, owoce leśne, wafle ryżowe 2szt.

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

Skład: pieczywo-gluten, masło 82%-mleko

**CZWARTEK**

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, ser salami, ogórek zielony/ pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser-mleko, ogórek zielony, ciecierzyca, suszone pomidory

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Pałka z kurczaka pieczona 80g, ryż z kurkumą, marchewką i groszkiem 150g. Kompot 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki; pałka z kurczaka, ryż, kurkuma, marchewka, groszek

Podwieczorek: Wyrób własny- Rogalik z konfiturą owocową 1szt.

Skład: mąka- gluten, drożdże, śmietana 18%- mleko, konfitura owocowa

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

Skład: pieczywo-gluten, masło 82%-mleko

**PIĄTEK**

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

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

Obiad: Zupa zarzutka 300ml. Naleśniki z serem białym 160g. Kompot 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, kapusta biała, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; ser- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Parówka z sosem pomidorowym zapiekana w cieście francuskim 1szt.

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

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

Skład: pieczywo-gluten, masło 82%-mleko