10-14.02.2025 W

**PONIEDZIAŁEK**

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, ser biały, rzodkiewka 100g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Paski z tofu w sosie pomidorowym z marchewką i groszkiem 80g/20g, kasza pęczak 150g. Kompot 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; soja, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, marchewka, groszek zielony, kasza pęczak- gluten

Podwieczorek: Wyrób własny- Smoothie bananowo-brzoskwiniowe 150ml., chrupki kukurydziane.

Skład: jogurt naturalny- mleko, mleko, banan, brzoskwinia, chrupki kukurydziane

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

Skład: pieczywo-gluten, masło 82%-mleko

**WTOREK**

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, twarożek z suszonymi pomidorami/ miód 100g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, miód wielokwiatowy, suszone pomidory

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Medalion z buraka 80g, ziemniaki 100g, surówka colesław 70g. Kompot 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; buraki, masło 82%- mleko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane dyniowe 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, dynia

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

Skład: pieczywo-gluten, masło 82%-mleko

**ŚRODA**

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z makreli i sera z pieczoną papryką/ rolada serowa, ogórek kiszony 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. Kokardki 150g z polewą jagodowo-jogurtową 100ml/50ml. Kompot 200ml.

Skład: cukinia, kukurydza, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; makaron- gluten, jagody, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Bułka z ziarnami, masło, pasta z białej fasoli, pomidor 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, fasola biała, pomidor

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

Skład: pieczywo-gluten, masło 82%-mleko

**CZWARTEK**

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Kotlety sojowe panierowane 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Kompot 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; soja, jaja, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka biszkoptowa z wiśnią 1szt.

Skład: mąka-gluten, jajko, olej, wiśnie

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

Skład: pieczywo-gluten, masło 82%-mleko

**PIĄTEK**

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, ser żółty, sałata 100g. Kawa zbożowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, sałata zielona, kawa zbożowa- gluten, mleko

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Pierogi leniwe z masełkiem 10szt.Kompot 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ziemniaki; mąka- gluten, jajko, ser- mleko; masło 82%- mleko 160g

Podwieczorek: Pieczywo mieszane, masło, pasta z jajka i sera żółtego z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g.

Skład: pieczyw-gluten, masło 82%- mleko, ser żółty- mleko, majonez- jajko, śmietana 12%- mleko, jajko, rzodkiewka, szczypiorek

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

Skład: pieczywo-gluten, masło 82%-mleko