10-14.02.2025

**PONIEDZIAŁEK [1096kcal]**

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, szynka rubinkowa, ogórek zielony/ ser biały, rzodkiewka 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 87%-soja, ser- mleko, ogórek zielony, rzodkiewka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Paski z indyka 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; filet z indyka, 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 [1191kcal]**

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. Kotlet de volaille z kurczaka 80g, ziemniaki 100g, surówka colesław 70g. Kompot 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filet z kurczaka, 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 [1125kcal]**

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, szynka z piersi kurczaka, pomidor 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z kurczaka 84%, pomidor

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

Skład: pieczywo-gluten, masło 82%-mleko

**CZWARTEK [1146kcal]**

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. Schab wieprzowy pieczony z ziołami w sosie własnym 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; schab wieprzowy, przyprawy ziołowe, 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 [1233kcal]**

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, polędwica z indyka, papryka/ser żółty, sałata 100g. Kawa zbożowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 93%, ser- mleko, papryka, 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: Wyrób własny- Parówka z sosem pomidorowym zapiekana w cieście drożdżowym 1szt.

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

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

Skład: pieczywo-gluten, masło 82%-mleko