17-21.02.2025 J bez kokosu

**PONIEDZIAŁEK**

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, ser salami, pomidor/ powidło śliwkowe 100g. Herbata malinowa 200ml.

 Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, pomidor, powidło śliwkowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa krupnik z natką pietruszki 300ml. Makaron z pesto szpinakowym i kurczakiem 200g. Kompot 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, natka pietruszki; makaron- gluten, szpinak, ser- mleko, śmietana 18%- mleko, mięso z kurczaka

Podwieczorek: Bułka kajzerka, masło, polędwica delikatesowa z kurcząt, papryka 70g.

 Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 90%, papryka

II Podw.: Kanapka 20g. Herbata 200ml. Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko,

 **WTOREK**

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Potrawka z indyka 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, ogórek kiszony 70g. Kompot 200ml.

 Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mięso z indyka, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten, ogórek kiszony

Podwieczorek: Wyrób własny- Drożdżówka bezjajeczna z czekoladą i wiśniami 1szt.

 Skład: mąka- gluten, mleko, masło- mleko, drożdże, czekolada- soja,kakao, wiśnie

II Podw.: Kanapka 20g. Herbata 200ml. Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko,

 **ŚRODA**

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, twarożek ze szczypiorkiem/ szynka konserwowa, rzodkiewka 100g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, mięso wieprzowe 90%, rzodkiewka, szczypiorek

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml. Sznycel 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Kompot 200ml.

 Skład: brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa zielona, cukinia, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mięso wieprzowe, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki

Podwieczorek: Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., wafle ryżowe 2szt.

 Skład: owoce, mąka ziemniaczana; wafle ryżowe

II Podw.: Kanapka 20g. Herbata 200ml. Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko,

 **CZWARTEK**

Śniadanie: Pieczywo mieszane, masło, pasta warzywna 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

 Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, warzywa

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. Ryż 150g zapiekany z jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/50ml. Kompot 200ml.

 Skład: kasza manna- gluten, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, jabłka, cynamon, śmietana 30%- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Mini pizzerka z szynką i serem 1szt.

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

II Podw.: Kanapka 20g. Herbata 200ml. Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko,

 **PIĄTEK**

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, polędwica miodowa, papryka/ pasta z soczewicy i suszonych pomidorów 100g. Kakao 200ml

Skład pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, filet z kurczaka 81%, soczewica, suszone pomidory, papryka, kakao, mleko

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa dyniowa z makaronem 300ml. Kotlecik rybny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszonej z marchewką 70g. Kompot 200ml

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Deserek z serka i owoców 150ml

Skład: ser-mleko, owoce

II Podw.: Kanapka 20g. Herbata 200ml. Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko,