

**8.09-12.09.2025 r.**

**Poniedziałek**

**Rosół z makaronem 4-jajecznym z warzywami na wywarze warzywnym 300g**

Składniki; Woda, Marchew, Makaron czterojajeczny (gluten, jaja), Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy (seler), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy, Czosnek

**Podwieczorek**

**Placuszki warzywne 100g Dip jogurtowo-koperkowy 50g**

Składniki; Cukinia, Marchew, Ziemniaki, średnio, Jaja kurze całe (jaja), Cebula, Mąka pszenna, typ 500 (gluten), Olej rzepakowy, Koper ogrodowy

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Czosnek

**Wtorek**

**Filet z indyka z pieca w panierce z dodatkiem wiórków kokosowych 61g Ziemniaki pieczone z oliwą 130g Surówka z buraków 70g**

Składniki; Mięso z piersi indyka, bez skóry, Jaja kurze całe (jaja), Otręby pszenne (gluten), Olej rzepakowy, Bułka tarta (gluten), Wiórki kokosowe (siarka) Ziemniaki, Oliwa z oliwek Buraki, Olej rzepakowy, Sok z cytryny

**Podwieczorek**

**Deser waniliowo-czekoladowy 120g Gruszka 50g**

Składniki; Serek homogenizowany naturalny bez cukru, Piątница (mleko), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), Czekolada gorzka, 70-85% kakao (soja), Wanilia w proszku

**Środa**

**Pierogi z mięsem mieszanym wł. 120g Masło do polania pierogów 5g Mix warzyw gotowanych na parze 70g**

Składniki; Mąka pszenna, typ 500 (gluten), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Wieprzowina, łopatka, Woda, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń, Por, Masło ekstra (mleko), Kalafior, Cukinia, Dynia, Oliwa z oliwek

**Podwieczorek**

**Koktajl truskawkowy 150g, Chałka maślana 30g**

Składniki; Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), Truskawki, mrożone, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (mleko) Chałka (gluten, mleko, jaja)

**Czwartek**

**Zupa z dynią, marchewką i ryżem na wywarze warzywnym 250g**

Składniki; Sok pomidorowy, Woda, Dynia, Pietruszka, korzeń, Marchew, Cebula, Por, Ryż biały, Woda, Seler korzeniowy (seler), Oliwa z oliwek, Czosnek

**Podwieczorek**

**Bagietka z masłem czosnkowym 38g Sałatka jarzynowa z sosem jogurtowym 60g**

Składniki; Bagietka pszenna (gluten), Masło ekstra (mleko), Czosnek Marchew, Ziemniaki, średnio, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), Jaja

kurze całe (jaja), Jabłko, Seler korzeniowy (seler), Groszek zielony, konserwowy, Ogórek kiszony (gorczyca), Pietruszka, korzeń, Kukurydza konserwowa

**Piątek**

**Klopsik z mintaja gotowany na parze pod maślano-cytrynową kołderką 60g Kasza kuskus 100g Warzywa po grecku 60g**

Składniki; Mintaj, świeży, filet bez skóry (ryby), Śmietana, 30% tłuszczu (mleko), Jaja kurze całe (jaja), Masło ekstra (mleko), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sok z cytryny, Mąka pszenna, typ 500 (gluten) Woda, Kasza kuskus (gluten), Olej rzepakowy Marchew, Seler korzeniowy (seler), Pietruszka, korzeń, Cebula, Olej rzepakowy, Przecier pomidorowy

**Podwieczorek**

**Ciasteczka owsiane z amarantusem - wypiek własny 30g Banan 60g**

Składniki; Płatki owsiane (gluten), Mąka pszenna pełnoziarnista (gluten), Masło ekstra (mleko), Jaja kurze całe (jaja), Proszek do pieczenia (gluten), Soda, Amarantus ekspandowany