

22-26.09.2025 r.

Poniedziałek

Zupa krem porowo- cukiniowy z grzankami 250g

Składniki: woda, marchewka, cukinia, ziemniaki, por, pietruszka, seler korzeniowy (**seler**), cebula, olej rzepakowy, grzanki żytnie (**gluten**)

Podwieczorek

Tosty francuskie z pieca z miodem i dipem jogurtowym i prażonymi jabłkami z cynamonem

Składniki: mleko (**mleko**), jaja (**jajko**), chleb pszenny (**gluten**), miód pszczeli, cynamon w proszku, jogurt grecki (**mleko**), jogurt naturalny (**mleko**), jabłka pieczone, sok z cytryny, cynamon w proszku

Wtorek

Kąski indyka 50g pieczone w miodzie ziemniaki 130g pieczone surówką z buraka z jogurtem 70g

Składniki: mięso z ud kurczaka, olej rzepakowy, miód, ziemniaki, oliwa, buraki, jogurt naturalny (**mleko**), biała rzodkiew

Podwieczorek

Rogaliki drożdżowe ze szpinakiem serem 70g bułka grahamka z masłem 40g pomidorki koktajlowe 50g

Składniki: mąka orkiszowa (**gluten**), mleko (**mleko**), szpinak, ser feta (**mleko**), jaja (**jajko**), masło (**mleko**), cebula, drożdże, cukier, czosnek, pomidory koktajlowe

Środa

Makaron z twarogiem 200g musem truskawkowym i warzywami 60g

Składniki: woda, makaron dwujajeczny (**gluten, jajko**), ser twarogowy (**mleko**), śmietana (**mleko**), olej rzepakowy, truskawki, papryka, marchew, ogórek świeży

Podwieczorek

Bułka grahamka z masłem 45g Pomidor 45g Sałata lodowa 5g Pasta drobiowa z dynią 25g

Bułka grahamka (**gluten**), Masło ekstra (**mleko**) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Dynia piżmowa, Marchew, Seler korzeniowy (**seler**), Cebula, Olej rzepakowy

Czwartek

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: woda, pomidory krojone, makaron (**gluten**), marchew, pietruszka, por, seler (**seler**), pietruszka, por, olej rzepakowy

Podwieczorek

Pączek pieczony 50g, mandarynki 50g

Składniki: mąka pszenna, masło (**mleko**), jaja (**jajko**), dżem z wiśni, mleko spożywcze (**mleko**), cukier drożdże świeże

Piątek

Pulpety rybne z morszczuka w sosie śmietankowo- koperkowym 120g ryż z oliwą 130g marchew gotowana na parze 70g

Składniki: Morszczuk, świeży, filet bez skóry (**ryby**), śmietana 30% (**mleko**), cebula, jajko (**jajko**), marchew, cebula, por, olej rzepakowy, bułka tarta (**gluten**), seler (**seler**), koper, mąka pszenna (**gluten**), bułka tarta (**gluten**), ryż biały, oliwa z oliwek, marchew

Podwieczorek

Kasza manna na mleku z mielonym lnem 120g gruszka 50g

Składniki: Jabłko, mleko (**mleko**), kasza manna (**gluten**), len mielony, olej rzepakowy Soda,

Proszek do pieczenia (**gluten**)