

23.09-26.09.2025 r.

**Wtorek**

**Kotlet mielony z mięsa mieszanego z marchewka 60g Ziemniaki gotowane z koprem 150g surówka z buraków z olejem lnianym 60g**

Składniki; wieprzowina łopatka, pierś z kurczaka, jajko (**jajko**), por, bułka tarta (**gluten**), marchew, bułka pszenna (**gluten**), ziemniaki, masło (**mleko**), koper, buraki, cebula, olej rzepakowy, olej lniany, sok z cytryny

**Podwieczorek**

Szyszki z daktyli i ekspandowego orkiszu 15g sok warzywno-owocowy 150g

Składniki; daktyle, masło orzechowe (**orzechy ziemne, orzechy**) orkisz ekspandowany, marchew, jabłko

**Środa**

**Naleśniki tradycyjne 120g domowy serek homogenizowany waniliowy 50g sos pomarańczowy 30g surówka z marchewki i jabłka 50g**

Składniki; mleko (**mleko**), jajka (**jajko**), mąka pszenna (**gluten**), olej rzepakowy, mąka pszenna pełnoziarnista (**gluten**), cukier, serek homogenizowany (**mleko**), wanilia, ekstrakt, sos pomarańczowy, cukier, masło (**mleko**), skórka z pomarańczy, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny

**Podwieczorek**

Wytrawne muffiny z dodatkiem mąki pełnoziarnistej, szynki i ser 60g pomidorki koktajlowe 50g  
Składniki; mleko (**mleko**), ser mozzarella (**mleko**), mąka pszenna (**gluten**), jajka (**jajko**), mąka pszenna pełnoziarnista (**gluten**), szynka, pierś z kurczaka olej rzepakowy, proszek do pieczenia (**gluten**), pomidorki

**Czwartek**

**Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 250g**

Składniki; woda, ziemniaki, ogórek kiszony (**gorczyca**), marchew, pietruszka, por, seler korzeniowy (**seler**), olej rzepakowy, pietruszka, koperek

**Podwieczorek**

Pancakes domowe smażone 70g talerzyk owocowy 50g

Składniki; mleko (**mleko**), mąka pszenna (**gluten**), jajko (**jajko**), jogurt naturalny (**mleko**), olej rzepakowy, cukier, soda, banan, gruszka, kiwi

**Piątek**

**Paluszki rybne z pieca- wyrób własny 60g, ziemniaki gotowane 150g surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki 70g**

Składniki; miruna, jajko (**jajko**), płatki kukurydziane, musztarda (**gorczyca**), mąka pszenna (**gluten**), olej rzepakowy, sok z cytryny, ziemniaki, olej rzepakowy, koper ogrodowy, kapusta kiszona, cebula, pietruszka natka

**Podwieczorek**

Krucze ciasteczka bez cukru 30g, mix warzyw do chrupania 50g, maślanka owocowa 120g  
Składniki; mąka pszenna (**gluten**), banan, masło (**mleko**), jogurt naturalny (**mleko**), biała rzodkiew, ogórek, papryka, maślanka (**mleko**), truskawki mrożone