

13-17.10.2025 r.

Poniedziałek

Zupa Jarzynowa Z Ziemniakami Na Wywarze Warzywnym 251g

Składniki: Woda, Ziemniaki, Średnio, Kalafior, Marchew, Fasolka Szparagowa, Mrożona, Groszek Zielony, Mrożony, Pietruszka, Korzeń, Por, Seler Korzeniowy (**Seler**), Cebula, Olej Rzepakowy, Pietruszka, Liście (**Natka Pietruszki**)

Podwieczorek

Jogurt naturalny 150g Prażone jabłka z cynamonem 51g Herbatniki 5g

Składniki: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**) Jabłka pieczone, Woda, Sok z cytryny, Cynamon w proszku Herbatniki (**gluten, mleko, jaja**)

Środa

Naleśniki maślankowe 119g Twarożek do naleśników bez cukru 40g Surówka z marchewki i jabłka 70g

Składniki: Maślanka spożywcza 1,5% tłuszczu, z wapniem (**mleko**), Woda, Mąka pszenna, typ500 (**gluten**), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (**mleko**), Jaja kurze całe (**jaja**), Olej rzepakowy Ser twarogowy (**twaróg**) półtłusty (**mleko**), Śmietana, 18% tłuszczu (**mleko**) Marchew, Jabłko, Olej rzepakowy, Sok z cytryny

Podwieczorek

Bułka kajzerka z masłem 35g Pasztet warzywny z soczewicą 25g Ogórek kiszony krojony 30g

Składniki: Bułka kajzerka (**gluten**), Masło ekstra (**mleko**) Marchew, Soczewica czerwona, nasiona suche, Seler korzeniowy (**seler**), Bułka tarta (**gluten**), Pietruszka, korzeń, Jaja kurze całe (**jaja**), Olej rzepakowy, Dynia, pestki, łuskane, Słonecznik, nasiona, łuskane, Czosnek, Ogórek kiszony (**gorczyca**)

Czwartek

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami na wywarze warzyw 250g

Składniki: Woda, Ziemniaki, średnio, Kapusta kiszona, Marchew, Cebula, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (**seler**), Oliwa z oliwek, Koncentrat pomidorowy, 30%, Por, Czosnek

Podwieczorek

Sałatka owocowa z dressingiem miodowo-cytrynowym 60g Rogal pszenny z masłem 35g

Jabłko, Gruszka, Banan, Miód pszczelej, Pomarańcza, Cytryna Rogal pszenny (**gluten**), Masło ekstra (**mleko**)

Piątek

Makaron penne w sosie śmietankowym z kawałkami łososia 180g Marchew mini z oliwą i sezamem 70g

Składniki: Woda, Łosoś, filet bez skóry (**ryby**), Makaron dwujajeczny (**gluten, jaja**), Śmietana, 18% tłuszczu (**mleko**), Cebula, Czosnek, Olej rzepakowy Marchewka mini, Sezam, nasiona (**sezam**), Oliwa z oliwek

Podwieczorek

Mandarynki 60g Foccacia z szynką i serem 60g

Składniki: Mąka orkiszowa jasna (**gluten**), Woda, szynka kanapkowa, Ser żółty (**mleko**), Oliwa z oliwek, Drożdże piekarskie, prasowane, Zioła prowansalskie