

12-14.11.2025 r.

Środa

Pierogi leniwe serem 220g masło do polania pierogów 5g **owoc sezonowy** 70g
Składniki: ser twarogowy półtłusty(**mleko**), jaja (**jajko**), mąka pszenna (**gluten**), masło (**mleko**), sos jogurtowo jagodowy, jogurt naturalny (**mleko**), jagody leśne,

Podwieczorek

Salatka makaronowa z kukurydzą awokado, tofu z sosem 60g, **bagietka z masłem czosnkowym** 35g

Składniki: jogurt naturalny (**mleko**), makaron pszenny orzo (**gluten**), tofu naturalna (**soja**), papryka czerwona, kukurydza, awokado, jaja (**jaja**), cebula czerwona, sok z cytryny, czosnek, bagietka pszenna (**gluten**), masło(**mleko**), czosnek

Czwartek

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami na wywarze warzywnym 250g

Składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, por, seler (**seler**), pietruszka, olej rzepakowy, koper suszony

Podwieczorek

Budyń czekoladowy bez cukru 150g **mus brzoskwiniowo- truskawkowy** 50g

Składniki: mleko (**mleko**), budyń w proszku, truskawki mrożone, brzoskwinie, herbatniki (**gluten, mleko, jaja**)

Piątek

Burger rybny pieczony 80g z **ziemniakami i surówką z białej kapusty i ogórka** 220g

Składniki: dorsz (ryby), bułka pszenna (gluten), marchew, bułka tarta (gluten), jaja (jajko), cebula, pietruszka, musztarda (gorczyca), sok z cytryny, ziemniaki, oliwa z oliwek, kapusta biała, marchew, ogórek świeży, olej rzepakowy, cebula, czosnek, sok z cytryny

Podwieczorek

Paluch drożdżowy z makiem 35g **talerzyk owocowy** 100g

Składniki: mąka pszenna (gluten), woda, drożdże piekarskie, oliwa z oliwek, mak niebieski, ziarna, cukier, gruszka mandarynka