

24-28.11.2025 r.

Poniedziałek

Rosół z makaronem i natką pietruszki z lubczykiem 250g

Składniki: Woda, Makaron dwujajeczny (**gluten, jaja**), Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (**seler**), Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy, Lubczyk

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, średnio, Oliwa z oliwek Buraki, Olej rzepakowy, Sok z cytryny

Podwieczorek

Deser waniliowo-czekoladowy 120g Gruszka 50g

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

Środa

Pierogi z mięsem mieszanym -wyr. wł. 120g Mix warzyw gotowanych naporze 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**) warzywa Kalafior, Cukinia, , Oliwa z oliwek

Podwieczorek

Koktajl truskawkowy 150g Chałka maślana 30g

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

Czwartek

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

Składniki, sok pomidorowy, dynia, woda, pietruszka korzeń, marchewka, cebula, por, ryż biały, seler (**seler**), oliwa z oliwek, czosnek świeży

Podwieczorek

Bagietka z masłem czosnkowym 40g, sałatką jarzynową z sosem jogurtowym 60g

Składniki: bagietka pszenna (**gluten**), masło (**mleko**), czosnek, marchewka, ziemniaki, jogurt naturalny (**mleko**), jaja (**jajko**), jabłko, seler (**seler**), groszek zielony, ogórek kiszony, pietruszka, kukurydza konserwowa

Piątek

Klopsiki z mintaja gotowany na parze pod maślano cytrynową kołderką 60g, kasza kus kus 100g warzywa po grecku 60g

Składniki: mintaj (**ryby**), śmietana (**mleko**), jajka (**jajko**), masło (**mleko**), pietruszka, sok z cytryny, mąka pszenna (**gluten**), kasza kuskus (**gluten**), olej rzepakowy, marchew, seler (**seler**), pietruszka, cebula olej rzepakowy przecier pomidorowy

Podwieczorek

Ciasteczka owsiane z amarentusem wypiek własny 30g banany 60g

Składniki: płatki owsiane (**gluten**), mąka pszenna (**gluten**), masło ekstra (**mleko**), jajka kurze (**jajka**), proszek do pieczenia (**gluten**) soda, amarantus