

MENU PODSTAWOWE

03-07.08.2020	Śniadanie	Gramatura	Obiad	Gramatura	PODWIECZOREK	Gramatura
PONIEDZIAŁEK	Pieczyczo mieszane (chleb, bułki, bagietki, z <u>mgki pszennej</u> , graham, posypane siemieniem lnianym, makiem, otrębami owsianymi)	40 g	Żurek na zakwasie (Wywar mięsny, <u>zakwas na mgce żytniej</u> , ziemianki, boczek, włoszczyzna, <u>śmietana</u> , czosnek, cebula, majeranek, przyprawy)	200 ml	Owoce + chrupki kukurydziane	
	<u>Masło</u>	5 g	Makaron z twarogiem i truskawkami (<u>Makaron z pszenicy durum, twaróg, jogurt naturalny</u> , truskawki)	200 g		
	<u>Wędlina drobiowa</u> / dżem owocowy	5 g, 5 g	Kompot wieloowocowy (woda, mieszanka owoców leśnych, cukier) lub Woda	200 ml		
	Ogórek, sałata	5 g				
	Melisa	200ml				
	ALERGENY - 1, 7, 10,			ALERGENY - 1, 7, 9,		ALERGENY - Brak
WTOREK	Pieczyczo mieszane (chleb, bułki, bagietki, z <u>mgki pszennej</u> , graham, posypane siemieniem lnianymi, makiem, otrębami owsianymi)	40 g	Klasyczny rosół z makaronem (Bulion drobiowy, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por, <u>makaron pszenny</u> , natka pietruszki, przyprawy,)	200 ml	Koktajl jogurtowo-mleczny z owocami (<u>mleko, jogurt naturalny</u> , owoce)	120ml
	<u>Masło</u>	4 g	Pulpeciki a'la gołąbki z mięsa wieprzowego mieszanego z kapustą (mięso wieprzowe, kapusta, cebula, <u>jajka</u> , przyprawy)	100g		
	Filet z kurczaka w ziołach na parze / <u>ser typu gouda</u>	5g, 5g	Ziemniaki	100 g		
	Sałata, pomidor,	5 g	Mizeria (Ogórki świeże, koperek, <u>jogurt naturalny</u> , <u>jogurt typu greckiego</u> , sól)	80g		
	Kakao (<u>Mleko krowie</u> , kakao ciemne)	200 ml	Kompot wieloowocowy (woda, mieszanka owoców leśnych, cukier) lub Woda	200 ml		
	ALERGENY - 1, 7, 10,			ALERGENY - 1, 3, 7, 9		ALERGENY - 7
ŚRODA	Pieczyczo mieszane (chleb, bułki, bagietki, z <u>mgki pszennej</u> , graham, posypane siemieniem lnianym, makiem, otrębami owsianymi)	40 g	Botwinka (Bulion z kurczaka, botwinka, buraczki, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , ziemniaki, <u>śmietana</u> , koperek, natka pietruszki)	200 ml	Pianka owocowa z kawałkami malin (<u>Jogurt naturalny 2%, śmietana 30%</u> , galaretka owocowa, maliny)	1 szt.
	<u>Masło</u>	4 g	Kurczak w południowych smakach z ryżem (Filet z kurczaka, suszone pomidory, oliwki, czosnek, pomidory, oregano, bazylija, sól, pieprz, ryż paraboliczny)	200g		
	Zdrowa "Nutella" (Daktyle, śliwki suszone, kakao, mleko kokosowe), <u>ser typu gouda</u>	5 g, 5 g	Kompot wieloowocowy (woda, mieszanka owoców leśnych, cukier) lub Woda	200 ml		
	Sałata, ogórek	5 g				

	Herbata owocowa	200 ml				
	ALERGENY - 1,7		ALERGENY - 7, 9		ALERGENY - 7,	
CZWARTEK	Pieczywo mieszane (chleb, bułki, bagietki, z <u>maki pszennej</u> , graham, posypane siemieniem lnianymi, makiem, otrębami owsianymi)	40 g	Zupa koperkowa (bulion z kurczka, koper, marchew, por, <u>seler</u> , pietruszka, ziemniaki,)	200 ml	Ciastka owsiane z bakaliami (Płatki owsiane, żurawina, <u>jabka</u> , pestki słonecznika)	2szt.
	<u>Masło</u>	4 g	Pieczeń rzymska z indyka z warzywami (Mięso z indyka, papryka, marchew, groszek, cebula, czosnek, natka pietruszki, przyprawy, sól, pieprz)	100 g		
	Pasta jajeczna (<u>jaja, majonez</u> , sól, pieprz, szczypiorek)	10 g	Ziemniaki	100 g		
	<u>Wędlina wieprzowa</u>	5 g	Salatka z buraczków i jabłek (Buraczki, jabłka, cebula, sok z cytryny, cukier, sól, oliwa)	80g		
	Ogórek kiszony	5 g	Kompot wieloowocowy (woda, mieszanka owoców leśnych, cukier) lub Woda	200 ml		
	Kawa zbożowa (kawa zbożowa, <u>mleko</u>)	200 ml				
	ALERGENY - 1, 3, 7, 10,		ALERGENY - 9,		ALERGENY - 3	
PIĄTEK	Pieczywo mieszane (chleb, bułki, bagietki, z <u>maki pszennej</u> , graham, posypane siemieniem lnianym, makiem, otrębami owsianymi)	40 g	Zupa grochowa (Wywar drobiowy, groch łuskany, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, przyprawy)	200 ml	Smoothie truskawkowe, wafle ryżowe/kukurydziane	150 ml, 1 szt.
	<u>Masło</u>	4 g	Makaron ze szpinakiem, pomidorami suszonymi i pestkami dyni (<u>Makaron pszenny</u> , szpinak, suszone pomidory, pestki dyni, oliwa, przyprawy)	250g		
	Pasta twarogowa z tuńczykiem (<u>twaróg, jogurt naturalny</u> , tuńczyk, szczypiorek, sok z cytryny, sól, pieprz)	10 g	Kompot wieloowocowy (woda, mieszanka owoców leśnych, cukier) lub Woda	200 ml		
	Pomidor, Miód	5 g				
	Herbata czarna	200 ml				
	ALERGENY - 1, 4, 7		ALERGENY - 1, 9,		ALERGENY - brak	