



PONIEDZIAŁEK 06.09.2021

II danie:

Makaron penne z kurczakiem, szpinakiem w sosie serowo-śmietankowym (250 g) – składniki: **mąka pszenna**, mąka żytnia, pierś z kurczaka (100g), cebula, szpinak, czosnek, przyprawy, **ser**, **jogurt naturalny** Surówka z czerwonej kapusty (90 g) składniki : marchew, kapusta czerwona, jabłko, przyprawy, oliwa
Kompot wieloowocowy/woda z cytryną (150 g) – składniki: woda, owoce mieszane ,cytryna **Owoce i warzywa dostępne cały czas ; śliwki, jabłka, marchewka w słupki, ogórki, pomidorki.**

Deser

Pudding ryżowy z cynamonem i jabłkiem (120 g) – składniki: Jabłko, cynamon, ryż, **mleko**



WTOREK 07.09.2021

II danie:

Zupa ogórkowa z ziemniakami (350 g) – składniki: woda, marchew, pietruszka, **seler**, ogórki kwaszone, por, **śmietana** ziemniaki, Salatka z tuńczyka i warzyw składniki ryż, tuńczyk w sosie własnym ananas, ,kukurydza, **jogurt naturalny** lemoniada (150 g) – składniki: woda, cytryna, pomarańcza ,mięta. Przekąska owocowo-warzywna winogrona, gruszki ,papryka kolorowa z dipem czosnkowym.

Deser:

Muffinki marchewkowe (80 g) – składniki: marchew, **jajka**, olej rzepakowy, **mąka pszenna**, miód, **orzechy włoskie**, cynamon, soda, ekstrakt waniliowy, proszek do pieczenia.



ŚRODA 08.09.2021

II danie:

Pyrka pod kołderką z pieczarek (120 g) – składniki: ziemniaki, kapusta kwaszona, **jajka** ,cebula, przyprawy, **Mix sałat z sosem winegret (80g)** kasza bulgur (150 g) Sok z owoców i buraka /woda z cytryną (150 g) – składniki: jabłko, śliwka, cytryna, burak, Przekąska owocowo warzywna z dipem czosnkowym– składniki: brokuły, kalafior, banan, śliwki.

Deser:

Koktajl owocowy (200 g) – składniki: truskawka, jagoda, **mleko**



CZWARTEK 09.09.2021

II danie:

Krem z cukinii z ryżem brązowym (350 g) – składniki: woda, marchewka, pietruszka, por, **seler**, cukinia, cebula, przyprawy, ryż brązowy, **śmietana**, Rogaliki z serem białym (100g) składniki – **mąka pszenna**, **jajka**, cukier, **masło**. Przekąska owocowo-warzywna gruszka ,grejfrut, seler naciowy, marchewka.

Deser:

Budyń czekoladowy z wiórkami kokosowymi i melonem (150g) składniki ; **mleko**, **masło**, **jajka**, wiórki kokosowe, melon, **mąka ziemniaczana** ,cukier.



PIĄTEK 10.09.2021

II danie:

Pierogi z mięsem okraszone cebulką (300 g) składniki – mięso wieprzowe, wołowe, drobiowe, **masło**, **cebula**, olej , Ogórek Kwaszony (60 g), kompot wiśniowy (150 g) składniki ;woda, wiśnie, cukier

Deser:

Smoothie owocowo-warzywno. (150g) owoce, **jogurt naturalny** ,**rukki kukurydziane**.

