

**Brzoskwinia**

	PONIEDZIAŁEK	Waga porcji	WTOREK	Waga porcji	ŚRODA	Waga porcji	CZWARTEK	Waga porcji	PIĄTEK	Waga porcji
<b>Śniadanie</b>	Chleb wieloziarnisty Masło Twarożek z pieczoną papryką Ogórek kiszony	40 g 10 g 30 g 10 g	Chleb z lnem Masło Paszтет drobiowy Roszponka	40 g 10 g 30 g 5 g	Chleb z makiem Masło Ser gouda Pomidor	40 g 10 g 30 g 10 g	Chleb wiejski Masło Dżem malinowy Płatki kukurydziane z mlekiem	40 g 10 g 15 g 200 ml	Chleb wiejski Masło Jajko na twardo z sosem ziołowym Sałata	40 g 10 g 35 g 5 g
	Herbata wiśniowa	200 ml	Herbata z cytryną	200 ml	Herbata malinowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Herbata miętowa	200 ml
<b>Alergeny</b>	<b>gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 276kcal</b>		<b>gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 289kcal</b>		<b>gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 245kcal</b>		<b>gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 314kcal</b>		<b>gluten, jaja kurze, gorczyca, laktoza, białka mleka krowiego, 320kcal</b>	
<b>Śniad. 2</b>	Jabłko	1 szt. 80kcal	Gruszka	1 szt. 60kcal	Banan	1 szt. 108kcal	Jabłko	1 szt. 80kcal	Mandarynka	100 g 35kcal
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z ryżem  Makaron muszelki z sosem jogurtowo-szpinakowym z suszonymi pomidorami  Kompot domowy	300 ml  180 g 200 ml	Rosół z makaronem  Pulpet wieprzowy w sosie pieczeniowym Kasza jęczmienna Surówka z kapusty pekińskiej	300 ml  80 g 100 g 70 g	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami  Bułeczki drożdżowe na parze Polewa bananowo-truskawkowa  Kompot domowy	300 ml  2 szt. 50 ml 200 ml	Krupnik polski  Leczo z kurczakiem, cukinią, papryką i pomidorami Ryż  Kompot domowy	300 ml  150 g 100 g 200 ml	Zupa pomidorowa z zacierką  Sznycelek z dorsza Ziemniaki puree Sałatka coleslaw  Kompot domowy	300 ml  80 g 100 g 70 g 200 ml
<b>Alergeny</b>	<b>gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 488kcal</b>		<b>gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 463kcal</b>		<b>gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 511kcal</b>		<b>gluten, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 462kcal</b>		<b>gluten, jaja kurze, ryby, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 489kcal</b>	
<b>Podw.</b>	Ciastko owsiane z suszonymi owocami	40 g	Ciasto jogurtowe z rabarborem	60 g	Chleb razowy z szynką pieczoną i ogórkiem zielonym	60 g	Bułeczka zapiekana z pomidorami i mozzarellą	1 szt.	Galaretka malinowa	140 g
<b>Alergeny</b>	<b>gluten, 138kcal</b>		<b>gluten, jaja kurze, laktoza, białka mleka krowiego, 215kcal</b>		<b>gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 213kcal</b>		<b>gluten, laktoza, białka mleka krowiego, 145kcal</b>		<b>78kcal</b>	

**MENU: 6-10.05.2024 r.**

**P.W. Gastropol tel. 534 888 148**

	<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>Waga porcji</b>	<b>WTOREK</b>	<b>Waga porcji</b>	<b>ŚRODA</b>	<b>Waga porcji</b>	<b>CZWARTEK</b>	<b>Waga porcji</b>	<b>PIĄTEK</b>	<b>Waga porcji</b>
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z ryżem	300 ml	Rosół z makaronem	300 ml	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami	300 ml	Krupnik polski	300 ml	Zupa pomidorowa z zacierką	300 ml
	Makaron spaghetti z sosem jogurtowo-szpinakowym z suszonymi pomidorami	220 g	Pulpet wieprzowy w sosie pieczeniowym Kasza jęczmienna Surówka z kapusty pekińskiej	100 g 150 g 100 g	Buleczki drożdżowe na parze Polewa bananowo-truskawkowa	3 szt. 100 ml	Leczo z kurczakiem, cukinią, papryką i pomidorami Ryż	150 g 150 g	Sznycelek z dorsza Ziemniaki puree Sałatka coleslaw	100 g 200 g 100 g
	Kompot domowy	200 ml	Kompot domowy	200 ml	Kompot domowy	200 ml	Kompot domowy	200 ml	Kompot domowy	200 ml
<b>Alergeny</b>	<b>gluten, jaja kurcze, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 688kcal</b>		<b>gluten, jaja kurcze, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 663kcal</b>		<b>gluten, jaja kurcze, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 711kcal</b>		<b>gluten, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 662kcal</b>		<b>gluten, jaja kurcze, ryby, laktoza, białka mleka krowiego, seler, 689kcal</b>	

## **Brzoskwinia – szkoła**

### **Składniki i alergeny na tydzień 6-10.05.2024**

#### **Poniedziałek 6.05.2024**

Chleb wieloziarnisty (**składniki**: mąka **pszenna**, **żytnia**, **owsiana**, **zakwas** [drożdże], płatki owsiane [gluten], len, mak, słonecznik, sól) / chlebek chrupki żytni [gluten], **masto** 82% [laktoza, białka mleka krowiego], twaróg (**składniki**: **ser twarogowy** półtłusty [laktoza, białka mleka krowiego], papryka, bakłażan, oliwa z oliwek)/polędwica drobiowa, ogórek kiszony. Herbata wiśniowa

Zupa jarzynowa (**składniki**: indyk, wołowina, włoszczyzna z **selerem**, brukselka, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, groszek, **mleko** 3,2% [laktoza, białka mleka krowiego], **śmietana** 30% [laktoza, białka mleka krowiego], sól, ziele angielskie, liść laurowy, koperek, szczypiorek, natka pietruszki, czosnek) z ryżem

Makaron (**składniki**: mąka **pszenna** [gluten], **jaja kurcze**) z sosem szpinakowym z suszonymi pomidorami (**składniki**: szpinak, **jogurt** grecki [laktoza, białka mleka krowiego], pomidory, oliwa z oliwek, włoszczyzna z **selerem**, zioła prowansalskie, sól, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy)

Mini marchewki

Kompot wieloowocowy (**składniki**: woda, owoce)

Posiłek dodatkowy 1: Jabłko

Posiłek dodatkowy 2: Ciastko owsiane ze słonecznikiem i suszonymi owocami (**składniki:** mąka **pszenna** [gluten], mąka **owsiana** [gluten], margaryna, cukier, słonecznik, żurawina)

Posiłek dodatkowy 3: Marchewka do chrupania

#### Wtorek, 7.05.2024

Chleb z Inem (**składniki:** mąka **pszenna**, **żytnia**, **zakwas** [gluten], len, drożdże, sól), **masło** 82% [laktoza, białka mleka krowiego], pasztet drobiowy (**składniki:** kurczak, indyk, **mąka pszenna** [gluten], **jaja kurze**, włoszczyzna z **selerem**, **mleko** 3,2% [laktoza, białka mleka krowiego], sól, pieprz, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, tymianek, rozmaryn, czosnek), rozspanka, herbata z cytryną.

Płatki jaglane na **mleku** 3,2% [laktoza, białka mleka krowiego], mus z jabłek i malin z pestkami dyni. Herbata z cytryną

Rosół z makaronem (**składniki:** drób, wołowina, włoszczyzna z **selerem**, lubczyk, natka pietruszki, cebula, pieprz, sól, ziele angielskie, liść laurowy) z makaronem (**składniki:** mąka **pszenna** [gluten], **jaja kurze**).

Pulpet wieprzowy w sosie pieczeniowym (**składniki:** wieprzowina, mąka **pszenna** [gluten], olej rzepakowy, czosnek, cebula, marchew, cukinia, sól, pieprz, śmietana 30% [laktoza, białka mleka krowiego])

Kasza **jęczmienna** [gluten]

Surówka z kapusty pekińskiej (**składniki:** kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny, sól, pieprz).

Kompot domowy (**składniki:** woda, owoce sezonowe).

Posiłek dodatkowy 1: Gruszka

Posiłek dodatkowy 2: Koktajl z truskawki i **kefiru** [laktoza, białka mleka krowiego]

Posiłek dodatkowy 3: Ciasto z rabarborem i cynamonem (**składniki:** mąka **pszenna** [gluten], **jaja kurze**, olej rzepakowy, **jogurt** grecki naturalny [laktoza, białka mleka krowiego], cukier, proszek do pieczenia, rabarbat, cynamon)

#### Środa, 8.05.2024

Chleb z makiem (**składniki:** mąka **pszenna**, **żytnia**, **zakwas** [gluten], drożdże, mak, sól), **masło** 82% [laktoza, białka mleka krowiego], **ser** żółty [laktoza, białka mleka krowiego], pomidor. Herbata malinowa

Barszcz czerwony (**składniki:** cebula, olej rzepakowy, **masło** 82% [laktoza, białka mleka krowiego], włoszczyzna z **selerem**, buraki, zakwas buraczany, czosnek, lubczyk, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz) z **jajkiem** i ziemniakami.

Bułeczki drożdżowe na parze (**składniki:** mąka **pszenna** [gluten], drożdże, **mleko** 2% [laktoza, białka mleka krowiego], cukier, sól, olej rzepakowy)/ placuszki kakaowe (**składniki:** mąka **pszenna** [gluten], mąka jaglana, mąka gryczana jasna, jabłko, drożdże, cukier, **masło** 82% [laktoza, białka mleka krowiego], kakao naturalne), polewa truskawkowo-bananowa (**składniki:** **jogurt** naturalny [laktoza, białka mleka krowiego], **mleko** 3,2% [laktoza, białka mleka krowiego], truskawka, banan, cukier waniliowy)

Marchewka do chrupania

Kompot domowy (**składniki:** woda, owoce sezonowe)

Posiłek dodatkowy 1: Banan

Posiłek dodatkowy 2: Chleb razowy (**składniki:** mąka **pszenna**, **żytnia**, **owsiane**, **zakwas** [gluten], drożdże, sól), **masło** 82% [laktoza, białka mleka krowiego], szynka pieczona/**ser twarogowy** półtłusty [laktoza, białka mleka krowiego], ogórek zielony

Posiłek dodatkowy 3: Chia na **mleko** 3,2% [laktoza, białka mleka krowiego] z musem z owoców mieszanych

#### Czwartek, 9.05.2024

Chleb wiejski (**składniki:** mąka **pszenna**, **żytnia**, **otręby**, **zakwas** [gluten], drożdże, woda) / chlebek kukurydziany, **masło** 82% [laktoza, białka mleka krowiego], dżem malinowy (**składniki:** maliny, pektyny z jabłek, sok z cytryny, cukier)/ hummus (**składniki:** ciecierzycy, oliwa z oliwek, czosnek, sól)/pomidor. **mleko** 3,2% [laktoza, białka mleka krowiego], płatki kukurydziane z **mlekiem** 3,2% [laktoza, białka mleka krowiego]. Herbata owocowa

Krupnik polski na indyku (**składniki:** woda, indyk, włoszczyzna z **selerem**, kasza **jęczmienna** [gluten], kasza jaglana, cebula, natka pietruszki, **mleko** 3,2% [laktoza, białka mleka krowiego], **śmietana** 30% [laktoza, białka mleka krowiego], ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz)

Leczo z kurczakiem, pomidorami, cukinią i ryżem (**składniki:** ryż, kurczak, pomidory, papryka, cukinia, włoszczyzna z **selerem**, **śmietanka** 30% [laktoza, białka mleka krowiego], **masło** 82% [laktoza, białka mleka krowiego], ziele angielskie, liść laurowy, mąka **pszenna** [gluten], sól, pieprz, natka pietruszki, cebula, czosnek, szczypiorek)

Fasolka szparagowa

Kompot domowy (**składniki:** woda, owoce sezonowe)

Posiłek dodatkowy 1: Jabłko

Posiłek dodatkowy 2: Bułeczka z pomidorami i mozzarellą (**składniki:** mąka **pszenna**, **żytnia**, **zakwas** [gluten], drożdże, sól, pomidory, **mozzarella** [laktoza, białka mleka krowiego], oregano)

Posiłek dodatkowy 3: Wafelki z soczewicy z powidłem śliwkowym

#### Piątek, 10.05.2024

Chleb wiejski (**składniki:** mąka **pszenna**, **żytnia**, **otręby**, **zakwas** [gluten], drożdże, woda), **masło** 82% [laktoza, białka mleka krowiego], pasta jajeczna (**składniki:** **jaja kurze**, **jogurt** grecki [laktoza, białka mleka krowiego], olej rzepakowy, sok z cytryny, **gorczyca**, sól, pieprz, tymianek, szczypiorek) / jajko z sosem ziołowym (**składniki:** **jaja kurze**, olej rzepakowy, ocet, szczypiorek, sól, pieprz) / jajecznicą ze szczypiorkiem (**składniki:** **jaja kurze**, **mleko 3,2%** [laktoza, białka mleka krowiego], szczypiorek, sól, pieprz), / Tortilla razowa z twarogiem z pomidorami i świeżymi warzywami (**składniki:** mąka kukurydziana, mąka **pszenna** [gluten], **żytnia** [gluten], **jaja kurze**, **ser twarogowy** półtłusty [laktoza, białka mleka krowiego], pomidory, oliwa z oliwek), sos **jogurtowy** [laktoza, białka mleka krowiego] ze szczypiorkiem. Herbata miętowa

Zupa pomidorowa (**składniki:** woda, indyk, wołowina, pomidory, koncentrat pomidorowy, włoszczyzna z **selerem**, **mleko 3,2%** [laktoza, białka mleka krowiego], **śmietana 30%** [laktoza, białka mleka krowiego], natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz) z zacierką (**składniki:** mąka **pszenna** [gluten], **jaja kurze**)

Kotlecik mielony z dorsza (**składniki:** **dorsz** [ryby], **jaja kurze**, mąka **pszenna** [gluten], olej rzepakowy, sól, pieprz cytrynowy, czosnek).

Pulpet z dorsza w sosie koperkowym (**składniki:** **dorsz** [ryby], **jaja kurze**, mąka **pszenna** [gluten], olej rzepakowy, sól, pieprz cytrynowy, czosnek, koperek, włoszczyzna z **selerem**, **jogurt** grecki [laktoza, białka mleka krowiego])

Ziemniaki puree (**składniki:** ziemniaki, **masło** 82% [laktoza, białka mleka krowiego], **mleko 3,2%** [laktoza, białka mleka krowiego])

Kalafior na parze

Sałatka colesław (**składniki:** kapusta biała, marchew, jabłko, olej rzepakowy, **jaja kurze**, **gorczyca**, sól, pieprz, sok z cytryny)

Kompot domowy (**składniki:** woda, owoce sezonowe)

Posiłek dodatkowy 1: Mandarynka

Posiłek dodatkowy 2: Koktajl gruszkowy (**składniki:** **jogurt** grecki [laktoza, białka mleka krowiego], **mleko 3,2%** [laktoza, białka mleka krowiego], gruszka pieczona)

Posiłek dodatkowy 3: Banan

Posiłek dodatkowy 4: Wafelki z soczewicy z powidłem śliwkowym bez cukru

Posiłek dodatkowy 5: Galaretka malinowa (**składniki:** woda, sok malinowy, sok z cytryny, żelatyna, cukier)

Posiłek dodatkowy 6: **Ser twarogowy** półtłusty z wiśniami i cukrem waniliowym

Wszystkie napoje słodzone maksymalnie (3,5g cukru/200ml)

**Pieczywo może zawierać sezam i soję. W razie alergii prosimy o zgłoszenie tej informacji i zamawianie posiłku z wykluczeniem tego alergenu.**