

**Jadłospis od 4.03. - 8.03.2024 r**

<b>Poniedziałek – 4.03.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb pszenno-żytni z masłem</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, <b>szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa jarzynowa z ziemniakami</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, ziemniaki, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, śmietana 18% z mleka, pietruszka natka, przyprawy/ <b>Pampuchy z musem bananowym</b> /mąka pszenna - gluten, drożdże, olej rzepakowy, jogurt naturalny z mleka, śmietana 12% z mleka, banany, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chleb z siemieniem lnianym z masłem</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane, masło z mleka/, <b>pasztet pieczony</b> /mięso wp., jajko, mąka pszenna, mleko w proszku/, <b>papryka czerwona</b>
<b>Wtorek - 5.03.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb graham z masłem</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, <b>jajko, ogórek zielony, kakao na mleku 2%</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny:, marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, makaron pszenny- gluten, jajko, śmietana 12% z mleka, przyprawy/ <b>Pieczone kotleciki mielone z warzywami, kasza bulgur, fasolka szparagowa z masłem</b> /mięso mielone drobiowe, marchewka, brokuł, pietruszka, czosnek, jajko, kasza bulgur – gluten, fasolka, masło z mleka, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chałka z masłem</b> /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/ + <b>powidła śliwkowe + ½ jabłka</b>
<b>Środa – 6.03.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb wiejski z masłem</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, <b>schab pieczony, papryka, herbata żurawinowa</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem brokułowo-groszkowy z grzankami z bagietki</b> /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, masło, naturalny bulion z warzyw, śmietana, grzanki pszenne - gluten, przyprawy/ <b>Filet drobiowy panierowany, ziemniaki, mizeria</b> /filet z kurczaka, mąka typ 500 - gluten, bułka tarta- gluten, jajka, mleko 2%, ziemniaki, świeży ogórek, śmietana 18% z mleka, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jogurt naturalny</b> /jogurt z mleka/ <b>z owocami sezonowymi</b> /mango/ <b>i chrupkami kukurydzianymi</b>

**Czwartek - 7.03.24 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Kaszka orkiszowa na mleku</b> / <u>kasza orkiszowa</u> - gluten, <u>mleko</u> /, <b>chleb staropolski</b> (żytni domowy) <b>z masłem</b> / <u>mąka żytnia 720</u> - gluten, <u>mąka pszenna 650</u> – gluten, <u>kwas żytni</u> - gluten, woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, <b>ser żółty</b> /z mleka/, <b>pomidor, herbata z cytryną</b>	
<b>Obiad</b>	<b>Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, mięso wołowe, pietruszka natka, <u>makaron pszenny</u> - <u>mąka pszenna</u> - gluten, <u>jajko</u> /	<b>Gołąbki cygańskie z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym, ziemniaki</b> /mięso wieprzowe, <u>kasza jęczmienna</u> - gluten, ryż, kapusta, pomidory pelatti, <u>śmietana 12%</u> z mleka, ziemniaki, <u>mleko</u> , <u>masło z mleka</u> , przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kisiel wiśniowy</b> /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat wiśniowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, <b>wafle ryżowe</b>	

**Piątek – 8.03.24 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka grahamka z masłem</b> / <u>mąka graham 2000</u> - gluten, <u>mąka pszenna 650</u> – gluten, woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, <b>pasta rybna z łososia</b> / <u>łosoś</u> - ryba, <u>ser biały</u> , papryka, cebula, przyprawy/, <b>herbata z cytryną</b>	
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz czerwony zabielały z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, <u>mąka orkiszowa</u> - gluten, <u>śmietana 18%</u> z mleka, zielona pietruszka, przyprawy/	<b>Pierogi ruskie z cebulką, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy</b> / <u>mąka pszenna</u> - gluten, <u>mąka orkiszowa</u> - gluten, <u>jajka</u> , <u>ser biały z mleka</u> , ziemniaki, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, <u>śmietana 18%</u> z mleka, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciasto marchewkowe z kawałkami gorzkiej czekolady</b> / <u>mąka pszenna</u> - gluten, <u>mąka razowa</u> , <u>jaja</u> , olej rzepakowy, marchewka, gorzka czekolada, cukier trzcinowy, <u>proszek do pieczenia</u> = gluten/ + <b>owoc sezonowy</b>	

**Jadłospis od 11.03. - 15.03.2024 r**

<b>Poniedziałek – 11.03.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb pszenno-żytni z masłem</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, <b>połędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami</b> /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, śmietana 18% z mleka, przyprawy/ <b>Ryż z mussem owoce leśne na jogurcie naturalnym</b> /ryż, jogurt naturalny z mleka, śmietana 12% z mleka, borówka, jeżyna, malina, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chlebek kukurydziany z masłem</b> /mąka kukurydziana, mąka pszenna– gluten, mąka żytnia– gluten woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, masło z mleka/, <b>mozzarella /z mleka/ z oliwkami zielonymi i pomidorem</b>
<b>Wtorek –12.03.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb graham z masłem</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, <b>twarożek biały /ser biały z mleka/ + konfitura owocowa, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z pomidorów z grzankami</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, śmietana 30% z mleka, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ <b>Eskałopki z kurczaka, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem</b> /mięso mielone drobiowe, jajka, bułka tarta – gluten, cebula, ziemniaki, mleko, masło z mleka, kapusta pekińska, pomidor, ogórek, oliwa z oliwek, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pischofinger kakaowy</b> /wafle: mąka typ 500 – gluten, cukier, olej rzepakowy, śmietana 18%, sól; mus kakaowy: masło z mleka, cukier brązowy, kakao naturalne, mleko w proszku, woda/ + <b>owoc sezonowy</b>
<b>Środa – 13.03.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka kajzerka z masłem</b> /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, <b>pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b> /jajka, majonez, jogurt naturalny z mleka, szczypiorek/, <b>kawa zbożowa inka</b> /kawa inka – gluten, mleko/
<b>Obiad</b>	<b>Zupa kalafiorowa z makaronem „muszelki” i zieloną pietruszką</b> /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, śmietana 18% z mleka, makaron pszenny muszelki – gluten, jajko, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/ <b>Wolno pieczony schab w sosie własnym, kasza perłowa, surówka z buraczków z jabłkiem</b> /schab, mąka typ 500 - gluten, kasza perłowa – gluten, buraki, jabłko, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Bułka z ziarnami z masłem</b> /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, masło z mleka, ziarna/, <b>domowy humus</b> /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, sezam/, <b>papryka</b>

**Czwartek - 14.03.24 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb wiejski z masłem</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, masło z mleka/, <b>pasztet pieczony</b> /mięso wp., jajko, mąka pszenna - gluten, mleko w proszku, mleko/, <b>papryka, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krupnik warzywny na kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieloną pietruszką</b> /kasza jęczmienna - gluten, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, śmietana z mleka, przyprawy/  <b>Spaghetti bolońskie</b> /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, jajka, mięso mielone wołowe, pomidory pelatti, czosnek, ser parmezan z mleka, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Shake czekoladowo - kokosowy na maśle</b> /maślanka z mleka, kakao naturalne, wiórki kokosowe/, <b>pałki kukurydziane</b>

**Piątek – 15.03.24 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka grahamka z masłem</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, <b>pasta włoska: twarożek z pomidorami suszonymi i bazylią</b> /ser biały z mleka, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, <b>kawa zbożowa inka</b> /kawa inka – gluten, mleko/
<b>Obiad</b>	<b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> /wywar mięsny: kości cielęce, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, śmietana 18% - z mleka, lubczyk, susz warzywny/  <b>Paluszki rybne, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem</b> /filet z ryb białych, mąka typ 500 - gluten, olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, masło z mleka, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciasto buraczano – bananowe z nasionami chia</b> /mąka pszenna - gluten, mąka razowa, jaja, olej rzepakowy, buraki, banany, nasiona chia, cukier trzcinowy, proszek do pieczenia – gluten / + <b>owoc sezonowy</b>

**Jadłospis od 18.03. - 22.03.2024 r**

<b>Poniedziałek – 18.03.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb pszenno-żytni z masłem</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, <b>kielbasa krakowska, ogórek kiszony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak; wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/  <b>Makaron „muszelki” z prażonymi jabłkami i gruszkami oraz polewą jogurtową - cynamonową</b> /makaron pszenny – gluten, jajko, jabłko, gruszki, cynamon, <u>jogurt z mleka</u> , cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chleb kukurydziany z masłem</b> /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, <b>ser żółty /z mleka/, pomidor</b>
<b>Wtorek – 19.03.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb foremka „cegiełka” z masłem</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka pszenna 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, <b>wiejski twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką</b> / <u>ser biały z mleka</u> , <u>jogurt naturalny z mleka</u> /, <b>herbata żurawinowa</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa ziemniaczano - warzywna z zieloną pietruszką</b> /wywar mięsny: szynka wieprzowa; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , zielona pietruszka, ziemniaki, przyprawy/  <b>Duszony filet z indyka w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, surówka z białej kapusty z marchewką</b> /filet z indyka, mąka poznańska - gluten, śmietana 18% z mleka, świeży koperek, <u>kasza jęczmienna – gluten</u> , biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pana cotta z mussem z malin</b> /mleko, jogurt naturalny, śmietana 30%, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, <b>pałki kukurydziane</b>
<b>Środa – 20.03.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb staropolski (żytni domowy) z masłem</b> /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, <b>jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, kakao na mleku 2%</b>
<b>Obiad</b>	<b>Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, mięso wołowe, pietruszka natka, <u>makaron pszenny - mąka pszenna - gluten</u> , <u>jajko</u> /  <b>Sznycelek mielony, ziemniaki, kapusta zasmażana</b> /mięso mielone wieprzowe, <u>jajka</u> , <u>bułka tarta – gluten</u> , cebula, czosnek, ziemniaki, <u>mleko</u> , <u>masło z mleka</u> , kapusta biała, <u>mąka orkiszowa - gluten</u> , koperek, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Salatka owocowa</b> /melon, gruszka, jabłko, ananas, kiwi, mandarynka/ + <b>bułeczka wodna</b> /mąka pszenna 500, woda, drożdże sól/

**Czwartek – 21.03.24 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Buleczka kukurydziana z masłem</b> /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól, masło z mleka/, <b>polędwica z indyka, papryka, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa koperkowa z ryżem</b> /wywar mięsny: kaczka, śmietana 18% z mleka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, świeży koperek, pietruszka natka, ryż, lubczyk/  <b>Pierogi z mięsem</b> /wołowina, cebula, mąka pszenna - gluten, mąka jęczmienna- gluten, jajka, przyprawy/, <b>sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki</b> /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Budyń czekoladowy</b> /mleko, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, <b>wafle ryżowe + owoc sezonowy</b>  <p style="text-align: center;"><b>Piątek – 22.03.24 r</b></p>
<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka grahamka z masłem</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, <b>pasta rybna – jajeczna</b> /tuńczyk- ryba, jajka, szczypiorek, papryka, cebula, majonez, przyprawy/, <b>herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, mąka orkiszowa - gluten, śmietana 18% z mleka, zielona pietruszka, przyprawy/  <b>Naleśniki z waniliowym twarogiem i polewą malinowo - truskawkową</b> /mąka pszenna - gluten, jajka, mleko 1,5%, ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka, przyprawa waniliowa, maliny, truskawki, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Bułka z ziarnami z masłem</b> /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, masło z mleka, ziarna/, <b>polędwica z indyka, pomidor</b>

Arkadiusz Muszyński Restauracja „EXTRIMM”  
ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce  
Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

### Jadłospis od 25.03. - 29.03.2024 r

Poniedziałek – 25.03.24 r	
Śniadanie	<b>Chleb pszenno-żytni z masłem</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, masło z mleka/, <b>szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną</b>
Obiad	<b>Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami</b> /kielbasa, barszcz w butelce - gluten, marchewka, pietruszka, seler, por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, kielbasa biała, śmietana 18% z mleka, sól morska, pieprz/ <b>Makaron „świderki” z serem białym i brzoskwinia</b> /makaron pszenny: mąka pszenna – gluten, jajko, ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka, brzoskwinia, cukier/ <b>Kompot</b>
Podwieczorek	<b>Chleb słonecznikowy ciemny z masłem</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, pszenica prażona, ziarna słonecznika, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, <b>ser żółty /z mleka/, ogórek kiszony</b>
Wtorek – 26.03.24 r	
Śniadanie	<b>Chleb żytni razowy z masłem</b> /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/ <b>z twarogiem /z mleka/ i konfiturą owocową, kawa zbożowa inka</b> /kawa inka – gluten, mleko/
Obiad	<b>Zupa grysikowa na rosole</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, seler, por; kapusta włoska, kalafior, brokuł, kasza manna z pszenicy - gluten, zielona pietruszka, przyprawy/ <b>Filet drobiowy zapiekany z serem mozzarella i pomidorem, ziemniaki, surówka z marchewki z jabłkiem i sokiem z pomarańczy</b> /filet z kurczaka, ser mozzarella z mleka, pomidor, ziemniaki, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, olej rzepakowy, przyprawy/ <b>Kompot</b>
Podwieczorek	<b>Deser owocowy „mango – lassi”</b> /jogurt naturalny z mleka, mango, miód, cynamon/ <b>z płatkami owsianymi /gluten/ i kukurydzianymi</b>
Środa – 27.03.24 r	
Śniadanie	<b>Chleb foremka „cegiełka” z masłem</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka pszenna 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, <b>połędwica drobiowa, pomidor, herbata żurawinowa</b>
Obiad	<b>Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak; zielony groszek, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, śmietana 18% z mleka, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ <b>Gulasz z szynki po węgiersku z makaronem „świderki”, ogórek kiszony</b> /makaron pszenny – gluten, jajko, mięso: szynka wieprzowa, mąka typ 500 - gluten, ogórek kiszony, przyprawy/ <b>Kompot</b>
Podwieczorek	<b>Ciasto wielkanocne</b> /mąka pszenna - gluten, mąka razowa, jaja, olej rzepakowy, mus jabłkowy, cytryna kandyzowana, cukier trzcinowy, proszek do pieczenia – gluten/ + <b>owoc sezonowy</b>

**Czwartek - 28.03.24 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka kajzerka z masłem</b> /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, <b>polędwica z indyka, pomidor, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, <u>mleko 3,2%</u> , makaron pszenny- gluten, jajko, zielona pietruszka, przyprawy/ <b>Leniwe z musem z truskawek i jogurtu naturalnego</b> /mąka pszenna - gluten, mąka orkiszowa - gluten, jajka, ziemniaki, <u>ser biały z mleka</u> , <u>masło z mleka</u> , truskawki, jogurt naturalny, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chleb z siemieniem lnianym z masłem</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane, <u>masło z mleka</u> /, <b>pasztet pieczony</b> /mięso wp., jajko, mąka pszenna, mleko w proszku/, <b>papryka czerwona</b>

**Piątek – 29.03.24 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb graham z masłem</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, <b>zielona pasta z awokado z serem białym, pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika</b> / <u>ser biały z mleka</u> , awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika, jogurt naturalny z mleka/, <b>herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z pieczonych buraczków z czosnkiem i grzankami</b> /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, mąka orkiszowa - gluten, śmietana 18% z mleka, czosnek, przyprawy, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ <b>Filet z dorsza panierowany, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem</b> /filet z dorsza - ryba, mąka typ 500 - gluten, mąka kukurydziana, bułka tarta - gluten, jajka, mleko, ziemniaki, <u>masło z mleka</u> , kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Mus owocowy (jagodowy) z jogurtem naturalnym</b> /jogurt z mleka/, <b>ciasteczka kruche domowe</b> / <u>masło</u> , tłuszcz roślinny, cukier puder, <u>proszek do pieczenia</u> , cukier waniliowy, <u>mąka pszenna</u> , żółtka jajek, cukier/



