

29.08-02.09.2022 W

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Płatki zbożowe z mlekiem 150ml. Pieczywo słonecznikowe, masło, konfitura truskawkowa niskosłodzona 50g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: płatki zbożowe- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, konfitura truskawkowa

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Makaron 150g z serem białym 50g. Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; makaron- gluten, ser- mleko

Podwieczerek: Bułka razowa, masło, pasta z ciecierzycy, papryka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ciecierzycza, papryka

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, pasta humus, ogórek zielony 50g. Kawa zbożowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, humus, ogórek zielony, kawa zbożowa- gluten, mleko

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Cukinia w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki młode z koperkiem 100g, surówka colesław 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; cukinia, płatki kukurydziane, ziemniaki, koperek kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko

Podwieczerek: Wyrób własny- Serek waniliowy 70g., pieczywo chrupkie 2szt.

Skład: ser- mleko, wanilia, pieczywo chrupkie- gluten

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, jajko gotowane, pomidor 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, pomidor

II Śniadanie: Winogrona 50g

Obiad: Krem z buraków z grzankami 300ml. Klops warzywny w sosie śmietanowo- brokułowym 80g/20g, kasza kus kus 130g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: buraki, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; warzywa, jajko, bułka tarta- gluten, brokuły, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, kasza kus kus- gluten, marchewka

Podwieczerek: Wyrób własny- Drożdżówka z cynamonem 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, mleko, drożdże, cynamon

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta warzywna, sałata 70g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, warzywa, sałata

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem 300ml. Pierogi leniwe z masłem 160g. Woda 200ml.

Skład: zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki, jajko; mąka- gluten, jajko, ser- mleko; masło 82%- mleko

Podwieczerek: Pieczywo pszenno-żytnie, masło, ser żółty, ogórek zielony 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, ogórek zielony

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, serek naturalny, rzodkiewka 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, rzodkiewka

II Śniadanie: Arbus 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Kotlecik z miruny w sosie pomidorowym ze świeżą bazylią 80/20g, ziemniaki 100g, fasolka szparagowa 70g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ryż; miruna- ryba, jajko, mąka- gluten, pomidory, bazylią, mąka- gluten, ziemniaki, fasolka szparagowa

Podwieczerek: Wyrób własny- Muffinka czekoladowa 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, kakao

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.