

05-09.09.2022 W

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, ser żółty, rzodkiewka 70g. Herbata malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, rzodkiewka
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Kluska na parze 80g z musem truskawkowo-jogurtowym 150ml, surówka z marchewki tartej 70g Woda 200ml.
Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; kluski: mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko; truskawki, jogurt naturalny- mleko, marchewka
- Podwieczorek: Bułka z ziarnami, masło, pasta warzywna, pomidor, ogórek zielony 70g.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, warzywa, pomidor, ogórek zielony
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

- Śniadanie: Pieczywo graham, masło, pasta z łososia i sera ze szczypiorkiem 70g. Herbata owocowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, łosoś- ryba, ser- mleko, szczypiorek
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Zupa rosół bezmięśny z makaronem 300ml. Kotlet z ciecierzycy 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.
Skład: marchew, pietruszka, sejer, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; ciecierzycza, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki
- Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane z owocami 80g.
Skład: mąka- gluten, jajko, olej, owoce
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

- Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta humus, papryka 70g. Herbata z cytryną 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, humus, papryka
- II Śniadanie: Arbus 150g
- Obiad: Krem dyniowo-marchwiowy z grzankami 300ml. Leczo warzywne 80g, ryż 100g, groszek zielony 70g. Woda 200ml.
Skład: dynia, marchew, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; pomidory, papryka, cukinia, cebula, mąka- gluten, ryż, groszek zielony
- Podwieczorek: Wyrób własny- Smoothie brzoskwiniowo-bananowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt.
Skład: jogurt naturalny- mleko, brzoskwinia, banan, pieczywo chrupkie- gluten
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

- Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. Pieczywo żytnie, masło, konfitura z malin niskosłodzona 50g. Herbata wiśniowa 200ml.
Skład: płatki kukurydziane, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, konfitura z malin
- II Śniadanie: Winogrona 50g
- Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Cukinia pieczona 80g, ziemniaki 100g, sałata zielona z jogurtem 70g. Woda 200ml.
Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ryż; cukinia, ziemniaki, sałata zielona, jogurt naturalny- mleko
- Podwieczorek: Wyrób własny- Kokosanki 80g.
Skład: mąka- gluten, jajko, masło 82%- mleko, kokos
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

- Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z ciecierzycy, pomidor 50g. Kakao 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ciecierzycza, pomidor, kakao, mleko
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Naleśniki z serem białym 160g. Woda 200ml.
Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko, ser- mleko
- Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza z serem 80g.
Skład: mąka- gluten, drożdże, olej, ser- mleko, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.