

19-23.09.2022 W

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, papryka 70g. Herbata owocowa 200ml.

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

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

Podwieczorek: Bułka kajzerka, masło, pasta z fasoli białej, ogórek zielony 70g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, pasta z makreli, jajka i sera ze szczypiorkiem 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, makrela- ryba, jajko, ser- mleko, szczypiorek

II Śniadanie: Winogrona 50g

Obiad: Zupa rosół bezmięśny z makaronem 300ml. Kotlet z ciecierzycy 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; ciecierzycza, jajko, mąka- gluten, ziemniaki, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Rogalik z marmoladą 80g.

Skład: mąka- gluten, drożdże, śmietana 18%- mleko, marmolada

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, pasta z ciecierzycy, rzodkiewka 50g. Kakao 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ciecierzycza, rzodkiewka, kakao, mleko

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Gulasz z tofu z warzywami 80g/20g, kluski na parze 80g, ogórek kiszony 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; tofu- soja, marchewka, mąka- gluten; kluski: mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko; ogórek kiszony

Podwieczorek: 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

CZWARTEK

Śniadanie: Płatki żytnie z mlekiem 150ml. Pieczywo słonecznikowe, masło, konfitura z wiśni 50g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: płatki żytnie- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, konfitura z wiśni

II Śniadanie: Arbus 150g

Obiad: Krem ze świeżych pomidorów z grzankami 300ml. Kotlet sojowy 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: pomidory, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; soja, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko owsiane 80g.

Skład: płatki owsiane- gluten, kokos, olej, jajko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta warzywna, pomidor 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. Naleśniki z musem jabłkowym 160g. Woda 200ml.

Skład: kasza manna- gluten, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; jabłka

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.