

26-30.09.2022 W

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta warzywna, pomidor 50g. Kawa zbożowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Pierogi leniwe z masłem 160g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ryż, mąka- gluten, jajko, ser- mleko; masło 82%- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, kakao, wafle ryżowe

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, serek naturalny, ogórek zielony 70g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Cukinia duszona w pomidorach 80g/20g, ziemniaki 100g, colesław 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; cukinia, pomidory, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka czekoladowa 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, kakao

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z fasoli białej, papryka 70g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Winogrona 50g

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

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Smoothie brzoskwiniowe 150ml., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g.

Skład: jogurt naturalny- mleko, brzoskwinie, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, pasta z sera żółtego z jajkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser żółty- mleko, majonez- jajko, śmietana 12%- mleko, jajko, szczypiorek, rzodkiewka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa ziemniaczana 300ml. Kokardki 150g z musem truskawkowo-jogurtowym 150ml. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, truskawki, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Bułka razowa, masło, pasta z ciecierzycy, sałata 70g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Płatki pełnoziarniste z mlekiem 150ml. Pieczywo żytnie, masło, powidło śliwkowe 50g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: płatki pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, powidło śliwkowe

II Śniadanie: Arbuz 150g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Burger rybny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; mintaj- ryba, jajko, marchewka, groszek zielony, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona, marchewka

Podwieczorek: 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

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.