

10-14.10.2022 W

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. Pieczywo żytnie, masło, konfitura z owoców leśnych niskosłodzona 50g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: płatki pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, konfitura z owoców leśnych

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300ml. Pierogi ukraińskie z cebulką 160g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko zacierka: mąka- gluten, jajko; mąka- gluten, ser- mleko, ziemniaki, cebula, cebula

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, twaróg z rzodkiewką 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Rolada warzywna w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza kus kus 130g. Woda 200ml.

Skład: kalfior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; warzywa, jajko, bułka tarta- gluten, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, kasza kus kus- gluten

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka marchewkowa 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, marchewka

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa dyniowa z makaronem 300ml. Kotlet sojowy 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; soja, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki

Podwieczorek: Wyrób własny- Serek waniliowy 70g., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa żurek z ziemniakami 300ml. Makaron 150g z serem białym 50g. Woda 200ml.

Skład: zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, ser- mleko

Podwieczorek: Bułka grahamka, masło, pasta humus, ogórek zielony 70g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z zielonego groszku z grzankami 300ml. Kotlet rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: groszek zielony, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane czekoladowo-waniliowe 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.