

17-21.10.2022 W

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta warzywna, pomidor 70g. Herbata owocowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, warzywa, pomidor
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Gulasz z tofu z warzywami 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, ogórek kiszony 70g. Woda 200ml.
Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ryż; tofu- soja, marchewka, mąka- gluten; kasza jęczmienna- gluten, ogórek kiszony
- Podwieczorek: Wyrób własny- Smoothie brzoskwiniowo-bananowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt.
Skład: jogurt naturalny- mleko, brzoskwinie, banan, pieczywo chrupkie- gluten
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

- Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, ser żółty, papryka 70g. Herbata wiśniowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, papryka
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa rosół bezmięśny z makaronem 300ml. Kotlet z ciecierzycy 80g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.
Skład: marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; ciecierzycza, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka, groszek zielony
- 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 razowe, masło, pasta z tuńczyka i sera ze szczypiorkiem 70g. Herbata malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, tuńczyk- ryba, ser- mleko, szczypiorek
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Zupa ziemniaczana 300ml. Racuchy 2szt., z musem truskawkowo- jogurtowym 150ml. Woda 200ml.
Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; racuchy: mąka- gluten, mleko, drożdże, jajko; truskawki, jogurt naturalny- mleko
- Podwieczorek: Bułka kajzerka, masło, pasta z ciecierzycy, ogórek zielony 70g.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ciecierzycza, ogórek zielony
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

- Śniadanie: Płatki żytnie z mlekiem 150ml. Pieczywo graham, masło, konfitura z wiśni 50g. Herbata z cytryną 200ml.
Skład: płatki żytnie- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, konfitura z wiśni
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Spaghetti z sosem pomidorowym i warzywami 200g. Woda 200ml.
Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; makaron- gluten, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, śmietana 18%- mleko
- 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

PIĄTEK

- Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, pasta warzywna, rzodkiewka 50g. Kakao 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, warzywa, rzodkiewka, kakao, mleko
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Krem dyniowo-marchwiowy z grzankami 300ml. Ryż 150g zapiekany z jabłkami, cynamonem i śmietaną 150ml. Woda 200ml.
Skład: dynia, marchew, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, jabłka, cynamon, śmietana 30%- mleko
- Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko francuskie z owocami 50g.
Skład: ciasto francuskie: mąka- gluten, olej; owoce
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.