

24-28.10.2022 W

PONIEDZIAŁEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

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

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

Podwieczorek: Pieczywo mieszane, masło, pasta jajeczna, ogórek kiszony 70g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. Klops warzywny w sosie śmietanowo-brokułowym 80g/20g, kasza wiejska 150g, buraki 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 wiejska- gluten, buraki

Podwieczorek: Wyrób własny- Kokosanki 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, kokos

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Kotlet sojowy 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszone, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ryż; soja, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Jogurt truskawkowy 100ml., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

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

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

II Śniadanie: Banan

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

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, 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

PIĄTEK

Śniadanie: Płatki pełnoziarniste z mlekiem 150ml. Pieczywo graham, masło, powidło śliwkowe 50g.

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

Herbata z cytryną 200ml.

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszonej 70g. Woda 200ml.

Skład: koperka, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka z owocami 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, owoce

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.