

07-10.11.2022 W

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, twarożek z rzodkiewką 70g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Gulasz z tofu i warzyw 80g/20g, kasza wiejska 150g.
Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; tofu- soja, marchewka, mąka- gluten; kasza wiejska- gluten

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 słonecznikowe, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 50g. Kawa zbożowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ogórek zielony, kawa zbożowa- gluten, mleko

II Śniadanie: Owoc sezonowy

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

Skład: kasza manna- gluten, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, ser- mleko

Podwieczorek: Bułka grahamka, masło, pasta humus, papryka 70g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. Pieczywo z ziarnami, masło, konfitura z malin niskosłodzona 50g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: płatki kukurydziane, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, konfitura z malin

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Rolada warzywna 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g.
Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; warzywa, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka z nasionami chia 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, nasiona chia

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, pasta z ciecierzycy, pomidor 70g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Krem brokułowy z grzankami 300ml. Pierogi leniwe z masłem 160g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mąka- gluten, jajko, ser- mleko; masło 82%- mleko

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.