

14-18.11.2022 W

PONIEDZIAŁEK

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. Pierogi ruskie z cebulką 160g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszone, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ryż: mąka- gluten, ser- mleko, ziemniaki, cebula, cebula

Podwieczorek: Wyrób własny- Smoothie truskawkowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt..

Skład: jogurt naturalny- mleko, truskawki, pieczywo chrupkie- gluten

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, pasta jajeczna, ogórek zielony 70g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa koperkowo-kalafiorowa z zacierką 300ml. Tofu duszone w pomidorach 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. Woda 200ml.

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

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta humus, pomidor 50g. Kakao 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, humus, pomidor, kakao, mleko

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół bezmięśny z makaronem 300ml. Rolada warzywna w sosie śmietanowo-brokułowym 80g/20g, kasza kus kus 130g. Woda 200ml.

Skład: marchew, pietruszka, sejer, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; warzywa, jajko, bułka tarta- gluten, brokuły, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, kasza kus kus- gluten

Podwieczorek: Wyrób własny- Galaretka malinowa z brzoskwinia 200ml.

Skład: galaretka malinowa, brzoskwinia

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Płatki pełnoziarniste z mlekiem 150ml. Pieczywo żytnie, masło, konfitura z wiśni 50g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: płatki pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, konfitura z wiśni niskosłodzona

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Naleśniki z serem białym 160g. Woda 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; ser- mleko

Podwieczorek: Bułka kajzerka, masło, pasta warzywna, sałata 70g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, ser żółty, rzodkiewka 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

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

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka czekoladowa 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.