

05-09.12.2022 W

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta humus, pomidor 70g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Gulasz z tofu 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, ogórek kiszony 70g. Woda 200ml.

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

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

Skład: jogurt naturalny- mleko, brzoskwinia, banan, pieczywo chrupkie- gluten

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, twarożek z rzodkiewką 70g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Medalion z buraka 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko mikołajowe piernikowe 50g.

Skład: mąka- gluten, masło 82%- mleko, miód, jajko, mleko, kakao, przyprawy, korzenne

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z makreli i jajka, ogórek zielony 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa żurek z ziemniakami 300ml. Kluska na parze 2szt., z musem truskawkowo-jogurtowym 100ml. Woda 200ml.

Skład: zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; kluski: mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko; truskawki, jogurt naturalny- mleko

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

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, pasta z ciecierzycy, ogórek kiszony 50g. Kawa zbożowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Krem z zielonego groszku z grzankami 300ml. Kotlet z kalafiora 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: groszek zielony, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; kalafior, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki

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

Skład: galaretka malinowa, brzoskwinia

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. Pieczywo razowe, masło, konfitura truskawkowa niskosłodzona 50g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Naleśniki z serem białym 160g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; ser- 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.