

12-16.12.2022 W

PONIEDZIAŁEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Pierogi leniwe z masłem 160g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; mąka- gluten, jajko, ser- mleko; masło 82%- mleko

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbata 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół bezmięśny z makaronem 300ml. Tofu w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza kus kus 130g, groszek zielony 70g. Woda 200ml.

Skład: marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; tofu- soja, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, kasza kus kus- gluten, groszek zielony

Podwieczorek: Wyrób własny- Serek waniliowy 70g., pałki kukurydziane 2szt.

Skład: ser- mleko, wanilia, pałki kukurydziane

II Podw: Kanapka 20g. Herbata 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, rzodkiewka 70g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Kotlet z ciecierzycy 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ryż; ciecierzycza, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Drożdżówka z marmoladą 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, mleko, drożdże, marmolada

II Podw: Kanapka 20g. Herbata 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Ryż 150g z jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/50ml. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; ryż, jabłka, cynamon, śmietana 30%- mleko

Podwieczorek: Bułka z ziarnami, masło, pasta z fasoli białej, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, fasola biała, sałata

II Podw: Kanapka 20g. Herbata 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, pasta humus, pomidor 50g. Kawa zbożowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Krem brokułowy z grzankami 300ml. Burger rybny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszanej 70g. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko czekoladowe 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, masło- mleko, kakao

II Podw: Kanapka 20g. Herbata 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.