

19-22.12.2022 W

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. Pieczywo żytnie, masło, powidło śliwkowe 50g.
Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Makaron 150g z serem białym 50g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ryż; makaron- gluten, ser- mleko

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

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

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

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. Gulasz warzywny 80g/20g, kasza jęczmienna 150g. Woda 200ml.

Skład: cukinia, kukurydza, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; warzywa, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten

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

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, ser biały, papryka 70g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszanej 70g. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Miodownik z kremem 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, miód, śmietanka 30%- mleko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, pasta z jajka i sera żółtego z rzodkiewką 50g. Kakao 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa warzywna z kaszą manną 300ml. Spaghetti z sosem pomidorowym i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, kasza manna- gluten; makaron- gluten, przecier pomidorowy, mąka- gluten, śmietana 18%- mleko, marchewka, cebula

Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza serowa 80g.

Skład: mąka- gluten, drożdże, olej, ser- mleko, przecier pomidorowy 30%, ketchup, przyprawy ziołowe

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.