

02-05.01.2023 W

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, pasta humus, papryka 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Potrawka z tofu i warzyw 80g/20g, kasza wiejska 150g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ryż; tofu- soja, warzywa, mąka- gluten, kasza wiejska- gluten

Podwieczorek: Wyrób własny- Serek waniliowy 70g., pieczywo chrupkie 2szt.

Skład: ser- mleko, wanilia, pieczywo chrupkie- gluten

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

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

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

II Śniadanie: Banan

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 warzywna, sałata 70g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, pasta jajeczna z rzodkiewką 70g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Mandarynka

Obiad: Zupa rosół bezmięśny z makaronem 300ml. Kotlet warzywny 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: marchew, pietruszka, seleń, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; warzywa, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki

Podwieczorek: Wyrób własny- Drożdżówka z kakao 80g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, pasta z ciecierzycy, pomidor 70g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z zielonego groszku z grzankami 300ml. Kluska na parze 2szt., z musem truskawkowo-jogurtowym 70ml/30ml. Woda 200ml.

Skład: groszek zielony, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; kluski: mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko; truskawki, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza z serem 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.