

23-27.01.2023 W

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, pasta warzywna, papryka 50g. Kawa zbożowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, warzywa, papryka, kawa zbożowa- gluten, mleko
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Pierogi ukraińskie z cebulką 160g. Woda 200ml.
Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; mąka- gluten, ser- mleko, ziemniaki, cebula, cebula
- Podwieczerek: Pieczywo pszenno-żytnie, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 70g.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ogórek zielony
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

- Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, ser biały, rzodkiewka 70g. Herbata malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, rzodkiewka
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Cukinia w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. Woda 200ml.
Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ryż; cukinia, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko
- Podwieczerek: Wyrób własny- Galaretka wiśniowa z brzoskwinia 200ml.
Skład: galaretka wiśniowa, brzoskwinia
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

- Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, pasta z fasoli białej, pomidor 70g. Herbata wiśniowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, fasola biała, pomidor
- II Śniadanie: Mandarynka
- Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Spaghetti z sosem pomidorowym i warzywami 200g. Woda 200ml.
Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten
- Podwieczerek: 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

CZWARTEK

- Śniadanie: Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. Pieczywo słonecznikowe, masło, powidło śliwkowe 50g. Herbata z cytryną 200ml.
Skład: płatki miodowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, powidło śliwkowe
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. Racuchy z jabłkami 2szt. Woda 200ml.
Skład: cukinia, kukurydza, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; racuchy: mąka- gluten, mleko, jajko, jabłka
- Podwieczerek: Bułka razowa, masło, pasta humus, rzodkiewka 70g.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, humus, rzodkiewka
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

- Śniadanie: Pieczywo graham, masło, pasta z sera żółtego z jajkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 70g. Herbata owocowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser żółty- mleko, majonez- jajko, śmietana 12%- mleko, jajko, rzodkiewka, szczypiorek
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Burger rybny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszanej 70g. Woda 200ml.
Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; mintaj- ryba, jajko, marchewka, groszek zielony, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona
- Podwieczerek: Wyrób własny- Muffinka z nasionami chia 80g.
Skład: mąka- gluten, jajko, olej, nasiona chia
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.