

06-10.02.2023 W

PONIEDZIAŁEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Pierogi ukraińskie z cebulką 160g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ryż; mąka- gluten, ser- mleko, ziemniaki, cebula, cebula

Podwieczorek: Wyrób własny- Smoothie bananowo-brzoskwiniowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Płatki żytnie z mlekiem 150ml. Pieczywo razowe, masło, konfitura malinowa niskosłodzona 50g. Herbatka z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Makaron 150g z serem białym 50g. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza z serem 80g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta humus, papryka 50g. Kawa zbożowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ziemniaczana 300ml. Klops warzywny w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza wiejska 150g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; warzywa, jajko, bulka tarta- gluten, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, kasza wiejska- gluten, kapusta biała, koperk

Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml, pałki kukurydziane 2szt.

Skład: owoce, mąka ziemniaczana, pałki kukurydziane

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, twarożek z rzodkiewką 70g. Herbatka malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z buraków z grzankami 300ml. Ryż 150g z jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/50ml. Woda 200ml.

Skład: buraki, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, jabłka, cynamon, śmietana 30%- mleko

Podwieczorek: Bułka kajzerka, masło, pasta z fasoli białej, pomidor 70g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 70g. Herbatka wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Mandarynka

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszanej 70g. Woda 200ml.

Skład: koperk, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; mintaj- ryba, bulka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka czekoladowa 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, kakao

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.