

20-24.02.2023 W

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. Pieczywo razowe, masło, konfitura truskawkowa niskosłodzona 50g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: płatki_kukurydziane, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, konfitura z truskawek

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Pierogi leniwe z masłem 160g. Woda 200ml.

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

Podwieczerek: Bułka grahamka, masło, pasta humus, papryka 70g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta z ciecierzycy, pomidor 50g. Kawa zbożowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Gulasz z tofu i warzyw 80g/20g, kasza jęczmienna 150g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; tofu- soja, marchewka, pietruszka, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten

Podwieczerek: Wyrób własny- Galaretka malinowa z brzoskwinia 200ml., pałki kukurydziane 2szt.

Skład: galaretka malinowa, brzoskwinia, pałki kukurydziane

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, ser biały, ogórek kiszony 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, ogórek kiszony

II Śniadanie: Banan

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Racuchy z jabłkami 2szt. Woda 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ziemniaki; racuchy: mąka- gluten, mleko, jajko, jabłka

Podwieczerek: Pieczywo mieszane, 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

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z sera żółtego z jajkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Mandarynka

Obiad: Zupa dyniowa z makaronem 300ml. Ryż w sosie meksykańsko-warzywnym 200g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; ryż, warzywa, fasolka czerwona, kukurydza, pomidory

Podwieczerek: Wyrób własny- Muffinka kokosowa 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, kokos

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, pasta warzywna, rzodkiewka 70g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Krem z pomidorów z grzankami 300ml. Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. Woda 200ml.

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

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

Skład: ser- mleko, wanilia, pieczywo- gluten

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko