

27.02-03.03.2023 W

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, pasta z ciecierzycy, pomidor 50g. Kawa zbożowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ciecierzycza, pomidor, kawa zbożowa- gluten, mleko
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Spaghetti z sosem pomidorowym i warzywami 200g.
Woda 200ml.
Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; makaron- gluten, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, śmietana 18%- mleko
- Podwieczorek: Wyrób własny- Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt.
Skład: banan, kakao, wafle ryżowe
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

- Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, ser żółty, papryka 70g. Herbatka owocowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, papryka
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa rosół bezmięśny z makaronem 300ml. Talarki z brokułów i kaszy jaglanej 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. Woda 200ml.
Skład: marchew, pietruszka, selej, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; brokuły, kasza jagłana, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko
- Podwieczorek: Wyrób własny- Smoothie brzoskwiniowe 150ml., pałki kukurydziane 2szt.
Skład: jogurt naturalny- mleko, brzoskwinia, pałki kukurydziane
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

- Śniadanie: Pieczywo graham, masło, pasta z fasoli białej, ogórek zielony 70g. Herbatka malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, fasola biała, ogórek zielony
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Zupa żurek z ziemniakami 300ml. Kluska na parze 2szt., z musem truskawkowo-jogurtowym 70ml/30ml. Woda 200ml.
Skład: zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; kluski: mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko; truskawki, jogurt naturalny- mleko
- Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, jajko, szczypiorek
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

- Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z makreli i sera, rzodkiewka 70g. Herbatka wiśniowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, makrela- ryba, ser- mleko, rzodkiewka
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Kotlet sojowy 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.
Skład: ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ryż; soja, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka
- Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane czekoladowo-waniliowe 80g.
Skład: mąka- gluten, jajko, olej, kakao
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

- Śniadanie: Płatki żytnie z mlekiem 150ml. Pieczywo słonecznikowe, masło, powidło śliwkowe 50g. Herbatka z cytryną 200ml.
Skład: płatki żytnie- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, powidło śliwkowe
- II Śniadanie: Mandarynka
- Obiad: Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. Naleśniki z musem jabłkowym 160g. Woda 200ml.
Skład: cukinia, kukurydza, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; jabłka
- Podwieczorek: Bułka z ziarnami, masło, pasta warzywna, ogórek kiszony 70g.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, warzywa, ogórek kiszony
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko