

29.05-02.06.2023 W

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. Pieczywo razowe, masło, powidło śliwkowe 50g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: płatki zbożowe- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, powidło śliwkowe

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: Bułka kajzerka, masło, pasta z ciecierzycy, sałata 70g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, pasta warzywna, rzodkiewka 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Talarki z brokułów i kaszy jaglanej 80g, ziemniaki 100g, mizeria 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; brokuly, kasza jaglana, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, ogórek zielony, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Jogurt naturalny z miodem i granolą 100ml., pieczywo chrupkie 2szt.

Skład: jogurt naturalny- mleko, miód, granola- gluten, pieczywo chrupkie- gluten

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

SRODA

Śniadanie: Wyrób własny- Serek truskawkowy 70g., pieczywo słonecznikowe, masło 50g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

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

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

Podwieczorek: Pieczywo mieszane, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, ogórek zielony 70g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Spaghetti z sosem pomidorowym i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; makaron- gluten, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, śmietana 18%- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka czekoladowa 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, kakao

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta humus, pomidor 50g. Kawa zbożowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

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

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

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

Skład: owoce, mąka ziemniaczana, pałki kukurydziane

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.