

12-16.06.2023 W

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe , masło, ser żółty, pomidor 70g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Pierogi leniwe z masłem 160g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: maka- gluten, jajko; maka- gluten, jajko, ser- mleko; masło 82%- mleko

Podwieczerek: Bułka grahamka, masło, pasta humus, ogórek kiszony 70g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, pasta z ciecierzycy, ogórek zielony 70g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa ziemniaczana 300ml. Tofu w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza wiejska 150g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; tofu- soja, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%- mleko, maka- gluten, kasza wiejska- gluten, marchewka

Podwieczerek: Wyrób własny- Koktajl mleczny z owocami sezonowymi- truskawka, borówka, banan 100ml., pieczywo chrupkie 2szt.

Skład: mleko, jogurt naturalny- mleko, truskawka, borówka, banan; pieczywo chrupkie- gluten

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa wiosenna z fasolką szparagową 300ml. Kotlet sojowy 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; soja, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki

Podwieczerek: 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

CZWARTEK

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

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

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Krem brokułowy z grzankami 300ml. Racuchy z jabłkami 2szt. Woda 200ml.

Skład: brokuły, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; racuchy: maka- gluten, mleko, jajko; jabłka

Podwieczerek: Pieczywo pszenno-żytnie, masło, pasta warzywna, sałata 70g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z fasoli białej, rzodkiewka 50g. Kawa zbożowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, fasola biała, rzodkiewka, kawa zbożowa- gluten, mleko

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Burger rybny 80g, ziemniaki 100g, sałatka z ogórka zielonego i pomidora z bazylią i oliwą 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, ogórek zielony, pomidor, bazylija, oliwa z oliwek

Podwieczerek: Wyrób własny- Ciasto ucierane z truskawkami 1szt.

Skład: maka- gluten, jajko, olej, truskawki

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.