

19-23.06.2023 W

PONIEDZIAŁEK

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

Skład: płatki zbożowe- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, konfitura z wiśni

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Ryż 150g z mussem truskawkowo- jogurtowym 100ml/50ml. Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; ryż, truskawki, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Bułka z ziarnami, masło, pasta z ciecierzycy, ogórek zielony 70g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, pasta z fasoli białej, pomidor 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa rosół bezmięśny z makaronem 300ml. Kotlet warzywny 80g, ziemniaki 100g, mizeria 70g. Woda 200ml.

Skład: marchew, pietruszka, seleń, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; warzywa, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, ogórek zielony, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Serek waniliowy 70g., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, twaróg z rzodkiewką 70g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. Makaron z pesto brokułowym 200g. Woda 200ml.

Skład: kasza manna- gluten, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, brokuły, ser- mleko, śmietana 18%- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko francuskie z owocami 1szt.

Skład: ciasto francuskie: mąka- gluten, olej; owoce

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z ciecierzycy, sałata 50g. Kakao 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z zielonego groszku z grzankami 300ml. Jajko sadzone 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: groszek zielony, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; jajko, ziemniaki, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka z borówkami 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, borówki

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, pasta z łososia i sera, ogórek zielony 70g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Naleśniki z serem białym 160g. Woda 200ml.

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

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.