

04-08.09.2023 F5 bez: miodu, jabłek, gruszek, arbuza, winogron, śliwek, melona; marchewki gotowanej, brokułów, szparagi, papryki, groszku

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, szynka z indyka, pomidor 70g. Herbatka wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, pomidor

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Makaron penne z pastą ragu 200g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; makaron- gluten, mięso wieprzowe, cebula, marchewka, pomidory

Podwieczorek: Wyrób własny- Smoothie brzoskwiniowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt.

Skład: jogurt naturalny- mleko, brzoskwinia, pieczywo chrupkie- gluten

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, sałata 70g. Herbatka z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Kluska na parze 2szt., z musem truskawkowo-jogurtowym 70ml/30ml. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; kluski: mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko; truskawki, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt.

Skład: ciasto francuskie: mąka- gluten, olej; parówka z szynki 93%

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, szynka rubinkowa, ogórek kiszony 70g. Herbatka malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 87%, ogórek kiszony

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. Polędwiczki z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, mizeria 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ryż; polędwiczki z kurczaka, bułka tarta- gluten, ziemniaki, ogórek zielony, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Deser bananowy z twarogiem 150ml., wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, ser- mleko, wafle ryżowe

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 50g. Kawa zbożowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ogórek zielony, kawa zbożowa- gluten, mleko

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z buraków z grzankami 300ml. Ryż 150g z owocami i śmietanką 100ml/50ml. Woda 200ml.

Skład: buraki, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, owoce, śmietana 30%- mleko

Podwieczorek: Bułka grahamka, masło, szynka pierś maślana, pomidor 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 85%, pomidor

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna - pieczywo z ziarnami, masło, ogórek zielony, rzodkiewka 50g. Herbatka owocowa 200ml.

Skład: płatki kukurydziane, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ogórek zielony, rzodkiewka

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa dyniowa z makaronem 300ml. Paluszki rybne 2szt., ziemniaki 100g, surówka colesław 70g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Drożdżówka z serem 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, mleko, drożdże, ser- mleko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko