

21-25.08.2023 F5 bez cukru ale z ciastem i bez: jabłek, gruszek, arbuza, winogron, śliwek, melona; marchewki gotowanej, brokułów, szparagi, papryki, cebuli, groszku

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, ser żółty, ogórek zielony 70g. Herbatka malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, ogórek zielony
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem 300ml. Kluska na parze 2szt., z musem truskawkowo-jogurtowym 70ml/30ml. Woda 200ml.
Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ryż; kluski: mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko; truskawki, jogurt naturalny- mleko
- Podwieczorek: Bułka kajzerka, masło, szynka wieprzowa konserwowa, sałata 70g.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 90%, sałata
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

- Śniadanie: Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, masło, rzodkiewka, pomidor 50g. Herbatka owocowa 200ml.
Skład: płatki zbożowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, rzodkiewka, pomidor
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Talarki drobiowe z brokułami i kaszą jaglaną 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.
Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; mięso z kurczaka, brokuły, kasza jaglana, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka
- Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka czekoladowa 1szt.
Skład: mąka- gluten, jajko, olej, kakao
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

- Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, polędwica drobiowa, ogórek zielony 50g. Kawa zbożowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, filet z kurczaka 81%, ogórek zielony, kawa zbożowa- gluten, mleko
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa jarzynowa 300ml. Klops z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. Woda 200ml.
Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; filet z indyka, jajko, bułka tarta- gluten, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten, kapusta biała, koperk
- Podwieczorek: Banan., drożdżówka z kruszonką 1szt.
Skład: banan; mąka- gluten, jajko, mleko, drożdże, masło 82%- mleko
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

- Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. Herbatka wiśniowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ser- mleko, szczypiorek
- II Śniadanie: Kalarepa do chrupania
- Obiad: Zupa żurek z ziemniakami 300ml. Racuchy 2szt. Woda 200ml.
Skład: zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; racuchy: mąka- gluten, mleko, jajko
- 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

PIĄTEK

- Śniadanie: Pieczywo graham, masło, szynka z indyka, rzodkiewka 70g. Herbatka z cytryną 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, rzodkiewka
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Krem dyniowy z grzankami 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z pomidora i ogórka zielonego z bazylią i oliwą z oliwek 70g. Woda 200ml.
Skład: dynia, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten, mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, pomidor, ogórek zielony, bazylia, oliwa z oliwek
- Podwieczorek: 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