

28.08-01.09.2023 F5 bez cukru ale z
ciastem i bez: jabłek, gruszek, arbuza, winogron, śliwek, melona;
marchewki gotowanej, brokułów, szparagi, papryki, cebuli, groszku

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka z kurcząt, rzodkiewka 50g. Kakao 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 89%, rzodkiewka, kakao, mleko
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Spaghetti bolognese 200g. Woda 200ml.
Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%
- 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

WTOREK

- Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, ser biały, ogórek kiszony 70g. Herbatka owocowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, ogórek kiszony
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Połędwiczki drobiowe duszone w pomidorach 80g, ziemniaki 100g, sałata zielona z jogurtem naturalnym 70g. Woda 200ml.
Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; połędwiczki drobiowe, pomidory, ziemniaki, sałata zielona, jogurt naturalny- mleko
- Podwieczorek: Wyrób własny- Drożdżówka z cynamonem 1szt.
Skład: mąka- gluten, jajko, mleko, drożdże, cynamon
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

- Śniadanie: Pieczywo graham, masło, pasta z tuńczyka i sera, szczypiorek 70g. Herbatka z cytryną 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, tuńczyk- ryba, ser- mleko, szczypiorek
- II Śniadanie: Marchewka do chrupania
- Obiad: Zupa warzywna z kaszą manną 300ml. Pierogi z owocami i śmietanką 160g. Woda 200ml.
Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, kasza manna- gluten; mąka- gluten, owoce, śmietana 18%- mleko
- Podwieczorek: Bułka razowa, masło, połędwica z indyka, rzodkiewka 70g.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 93%, rzodkiewka
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

- Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo żytnie, masło, ogórek zielony, rzodkiewka 50g. Herbatka wiśniowa 200ml.
Skład: płatki kukurydziane, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ogórek zielony, rzodkiewka
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Sznyceł 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.
Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ryż; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki
- 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

PIĄTEK

- Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, połędwica sopočka, pomidor 70g. Herbatka malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 89%, pomidor
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Krem z warzyw z grzankami 300ml. Naleśniki z musem owocowym 160g. Woda 200ml.
Skład: warzywa, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; owoce
- Podwieczorek: Focaccia z pomidorkami koktajlowymi i parmezanem 1szt.
Skład: mąka- gluten, oliwa, drożdże, pomidorki koktajlowe, parmezan- mleko
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.