

28.08-01.09.2023 W

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta humus, rzodkiewka 50g. Kakao 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, humus, rzodkiewka, kakao, mleko
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Spaghetti z sosem pomidorowym i warzywami 200g.
Woda 200ml.
Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; makaron- gluten, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, śmietana 18%- mleko
- Podwieczorek: Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., paki kukurydziane 2szt.
Skład: owoce, mąka ziemniaczana, paki 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 bezmięśny z makaronem 300ml. Cukinia duszona w pomidorach 80g, ziemniaki 100g, sałata zielona z jogurtem naturalnym 70g. Woda 200ml.
Skład: marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; cukinia, 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

SRODA

- 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, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, kasza manna- gluten; mąka- gluten, owoce, śmietana 18%- mleko
- Podwieczorek: Bułka razowa, masło, pasta z fasoli białej, rzodkiewka 70g.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, fasola biała, rzodkiewka
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

- Śniadanie: Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo żytnie, masło, ogórek zielony, papryka 50g. Herbatka wiśniowa 200ml.
Skład: płatki miodowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ogórek zielony, papryka
- II Śniadanie: Winogrona 50g
- Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Kotlet sojowy 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.
Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ryż; soja, 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, pasta z ciecierzycy, pomidor 70g. Herbatka malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ciecierzycza, pomidor
- II Śniadanie: Arbuz 150g
- Obiad: Krem z zielonego groszku z grzankami 300ml. Naleśniki z musem jabłkowym 160g. Woda 200ml.
Skład: groszek zielony, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; jabłka
- 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.