

02-06.10.2023 9 bez orzechów ziemnych, pomarańczy i banana

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, ser żółty, ogórek kiszony 70g. Herbata wiśniowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, ogórek kiszony
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. Kluska na parze 2szt., z musem borówkowo-jogurtowym 70ml/30ml. Woda 200ml.
Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ryż; kluski: mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko; borówki, jogurt naturalny- mleko
- Podwieczorek: Bułka grahamka, masło, szynka rubinkowa, pomidor 70g.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 87%, pomidor
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

- Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna - pieczywo słonecznikowe, masło, ogórek zielony, rzodkiewka 50g. Herbata malinowa 200ml.
Skład: płatki kukurydziane, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ogórek zielony, rzodkiewka
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Gulasz z indyka i warzyw 80g/20g, kasza kus kus 130g. Woda 200ml.
Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mięso z indyka, warzywa, mąka- gluten, kasza kus kus- gluten
- Podwieczorek: Wyrób własny- Galaretka malinowa z brzoskwinia 200ml., płatki kukurydziane 2szt.
Skład: galaretka malinowa, brzoskwinia, płatki kukurydziane
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

- Śniadanie: Pieczywo graham, masło, szynka pierś maślana, papryka 70g. Herbata owocowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 85%, papryka
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Krem brokułowy z grzankami 300ml. Gołąbek meksykański z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.
Skład: brokuły, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mięso wieprzowe, cebula, ryż, kapusta biała, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, marchewka
- Podwieczorek: Wyrób własny- Deser panna cotta z musem mango-marakuja 150ml.
Skład: mleko, mąka- gluten, jajko, cukier waniliowy, mango, marakuja
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

- Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 70g. Herbata z cytryną 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ogórek zielony
- II Śniadanie: Marchewka do chrupania
- Obiad: Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. Kokardki 150g z pieczonymi jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/50ml. Woda 200ml.
Skład: kasza manna- gluten, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, jabłka, cynamon, śmietana 30%- 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

PIĄTEK

- Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, szynka z indyka, sałata 50g. Kawa zbożowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, sałata, kawa zbożowa- gluten, mleko
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszonej 70g. Woda 200ml.
Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; mintaj- ryba, jajko, bulka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona
- Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka marchewkowo-dyniowa 1szt.
Skład: mąka- gluten, jajko, olej, marchewka, dynia
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko