

11-15.09.2023 F5 bez: miodu, jabłek, gruszek, arbuza, winogron, śliwek, melona; marchewki gotowanej, brokułów, szparagi, papryki, groszku

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, twarożek z rzodkiewką 70g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Pierogi ukraińskie z cebulką 160g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszane, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ryż; mąka- gluten, ser- mleko, ziemniaki, cebula, cebula

Podwieczorek: Bułka z ziarnami, 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: Pieczywo żytnie, masło, pasta z łososia i sera ze szczypiorkiem 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, losoś- ryba, ser- mleko, szczypiorek

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Kotlet de volaille z indyka 100g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, ananasem i jogurtem naturalnym 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seleń, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filet z indyka, masło 82%- mleko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta pekińska, kukurydza, ananas, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, polędwica z indyka, sałata 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 93%, sałata

II Śniadanie: Banan

Obiad: Krem z cukinii z grzankami 300ml. Paski z kurczaka w sosie pomidorowym 80g/20g, ryż z kurkumą 100g. Woda 200ml.

Skład: cukinia, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; filet z kurczaka, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, ryż, kurkuma

Podwieczorek: Wyrób własny- Jogurt z owocami leśnymi 100ml., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g.

Skład: jogurt naturalny- mleko, owoce leśne, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo z ziarnami, masło, pomidor, ogórek zielony 50g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: płatki zbożowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, pomidor, ogórek zielony

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa wielowarzywna z natką pietruszki 300ml. Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 80g/20g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; mięso z szynki wieprzowej, ziemniaki, buraki

Podwieczorek: Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., palki kukurydziane 2szt.

Skład: owoce, mąka ziemniaczana; palki kukurydziane

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, szynka z piersi fileta, ogórek kiszony 50g. Kakao 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z kurczaka 84%, ogórek kiszony, kakao, mleko

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa żurek z ziemniakami 300ml. Naleśniki z serem białym, śmietanką i owocami 160g/50ml. Woda 200ml.

Skład: zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; ser- mleko; śmietana 12%- mleko, owoce

Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza z szynką i serem 1szt.

Skład: mąka- gluten, drożdże, olej, ser- mleko, szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko