

11-15.09.2023 W

PONIEDZIAŁEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

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, pasta humus, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, humus, 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. Herbatka z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Arbuz 150g

Obiad: Zupa rosół bezmięśny z makaronem 300ml. Kotlet z buraka 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, ananasem i jogurtem naturalnym 70g. Woda 200ml.

Skład: marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; buraki, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta pekińska, kukurydza, ananas, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane ze śliwkami 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, śliwki

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, pasta z ciecierzycy, papryka 70g. Herbatka wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ciecierzycza, papryka

II Śniadanie: Banan

Obiad: Krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml. Tofu w sosie pomidorowym 80g/20g, ryż z kurkumą, marchewką i groszkiem 100g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa zielona, cukinia, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; tofu- soja, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, ryż, kurkuma, marchewka, groszek zielony

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. Herbatka 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. Cukinia pieczona 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; cukinia, ziemniaki, buraki

Podwieczorek: Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., ciastko kruche z miodem 1szt.

Skład: owoce, mąka ziemniaczana; mąka- gluten, jajko, miód

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, pasta warzywna, ogórek kiszony 50g. Kakao 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, warzywa, ogórek kiszony, kakao, mleko

II Śniadanie: Winogrona 50g

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 serem 1szt.

Skład: mąka- gluten, drożdże, olej, ser- mleko, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.