

25-29.09.2023 F5 bez: miodu, jabłek, gruszek, arbuza, winogron, śliwek, melona; marchewki gotowanej, brokułów, szparagi, papryki, groszku

PONIEDZIAŁEK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Spaghetti bolognese 200g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%

Podwieczorek: Wyrób własny- Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, kakao, wafle ryżowe

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, polędwica sopocka, sałata 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 89%, sałata

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; filet z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko

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

SRODA

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, pasta z makreli i sera, szczypiorek 70g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa zaryzka 300ml. Pierogi leniwe z masełkiem 160g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta biała, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mąka- gluten, jajko, ser- mleko; masło 82%- mleko

Podwieczorek: Bułka razowa, masło, szynka z kurcząt, rzodkiewka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 89%, rzodkiewka

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, ser biały, pomidor 70g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Pieczeń rzymska 80g, ziemniaki 100g, mizeria 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, ogórek zielony, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko francuskie z owocami 1szt.

Skład: ciastko francuskie: mąka- gluten, olej; owoce

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, polędwica z indyka, ogórek zielony 50g. Kakao 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 93%, ogórek zielony, kakao, mleko

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. Ryż 150g, z mussem truskawkowo-jogurtowym 100ml/50ml. Woda 200ml.

Skład: cukinia, kukurydza, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, truskawki, jogurt naturalny- mleko

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.