

25-29.09.2023 W

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, masło, ogórek zielony, papryka 50g. Herbata wiśniowa 200ml.
Skład: płatki zbożowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ogórek zielony, papryka
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Spaghetti z sosem pomidorowym i warzywami 200g. Woda 200ml.
Skład: ogórki kiszone, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, śmietana 18%- mleko
- 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, pasta humus, sałata 70g. Herbata malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, humus, sałata
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Kotlet sojowy 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; soja, 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
- ### ŚRODA
- 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 zarszutka 300ml. Pierogi leniwe z masłem 160g. Woda 200ml.
Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, kapusta biała, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mąka- gluten, jajko, ser- mleko; masło 82%- mleko
- Podwieczorek: Bułka razowa, masło, pasta z ciecierzycy, rzodkiewka 70g.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ciecierzycza, 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: Winogrona 50g
- Obiad: Zupa rosół bezmięśny z makaronem 300ml. Pieczeń warzywna 80g, ziemniaki 100g, mizeria 70g. Woda 200ml.
Skład: marchew, pietruszka, sejer, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; warzywa, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, ogórek zielony, jogurt naturalny- mleko
- Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane z jabłkami 1szt.
Skład: mąka- gluten, jajko, olej, jabłka
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko
- ### PIĄTEK
- Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z fasoli białej, ogórek zielony 50g. Kakao 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, fasola biała, ogórek zielony, kakao, mleko
- II Śniadanie: Arbuz 150g
- Obiad: Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. Ryż 150g, z musem 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.