

09-13.10.2023 F5 bez: miodu, jabłek,
gruszek, arbuza, winogron, śliwek, melona; marchewki gotowanej,
brokułów, szparagi, papryki, groszku

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, twarożek ze szczypiorkiem 70g. Herbata z cytryną 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, szczypiorek
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Pierogi z mięsem i cebulką 160g. Woda 200ml.
Skład: koperk, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko: mąka- gluten, mięso wieprzowe, cebula, cebula
- Podwieczorek: Wyrób własny- Jogurt truskawkowy 100ml., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g.
Skład: jogurt naturalny- mleko, truskawki, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

- Śniadanie: Pieczywo graham, masło, polędwica z indyka, rzodkiewka 50g. Kakao 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 93%, rzodkiewka, kakao, mleko
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Krem z pomidorów z grzankami 300ml. Polędwiczki drobiowe w sosie śmietanowym 80g/20g, ziemniaki 100g, mizeria 70g. Woda 200ml.
Skład: pomidory, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; polędwiczki z kureczaka, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, ziemniaki, ogórek zielony, jogurt naturalny- mleko
- Podwieczorek: Wyrób własny- Drożdżówka z cynamonem 1szt.
Skład: mąka- gluten, jajko, mleko, drożdże, cynamon
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

- Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, pasta z tuńczyka i sera, ogórek zielony 70g. Herbata malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, tuńczyk- ryba, ser- mleko, ogórek zielony
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Racuchy 2szt i musem owocowo-jogurtowym 70ml/30ml. Woda 200ml.
Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; racuchy: mąka- gluten, mleko, jajko; owoce, jogurt naturalny- mleko
- Podwieczorek: Bułka z ziarnami, masło, szynka z piersi fileta, sałata 70g.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z kureczaka 84%, sałata
- 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 rosół z makaronem 300ml. Szynceł 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.
Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki
- Podwieczorek: Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., pałki kukurydziane 2szt.
Skład: owoce, mąka ziemniaczana; pałki kukurydziane
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

- Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, szynka wieprzowa konserwowa, ogórek kiszony 70g. Herbata wiśniowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 90%, ogórek kiszony
- II Śniadanie: Marchewka do chrupania
- Obiad: Zupa ziemniaczana 300ml. Naleśniki z serem białym, śmietanką i truskawkami 160g/50ml. Woda 200ml.
Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; ser- mleko; śmietana 12%- mleko, truskawki
- Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza z szynką i serem 1szt.
Skład: mąka- gluten, drożdże, olej, ser- mleko, szynka delikatkowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko