

09-13.10.2023 W

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, twarożek ze szczypiorkiem 70g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Spaghetti z sosem pomidorowym i warzywami 200g.

Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; makaron- gluten, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, śmietana 18%- mleko

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, pasta humus, rzodkiewka 50g. Kakao 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, humus, rzodkiewka, kakao, mleko

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z pomidorów i papryki z grzankami 300ml. Cukinia duszona w sosie śmietanowo-brokułowym 80g/20g, ziemniaki 100g, mizeria 70g. Woda 200ml.

Skład: pomidory, papryka, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; cukinia, brokuły, 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

SRODA

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, pasta z tuńczyka i sera, papryka 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, tuńczyk- ryba, ser- mleko, papryka

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Racuchy z jabłkami 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, jabłka; owoce, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Bułka z ziarnami, masło, pasta z fasoli białej, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, fasola biała, 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: Jabłko 150g

Obiad: Zupa rosół bezmięśny z makaronem 300ml. Kotlet sojowy 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g.

Woda 200ml.

Skład: marchew, pietruszka, seleń, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; soja, jajko, bułka tarta- gluten, 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 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, warzywa, 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 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.