

16-20.10.2023 F5 bez: miodu, jabłek, gruszek, arbuza, winogron, śliwek, melona; marchewki gotowanej, brokułów, szparagi, papryki, groszku

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo z ziarnami, masło, rzodkiewka, pomidor 50g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: płatki kukurydziane, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, rzodkiewka, pomidor

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem 300ml. Makaron 150g z serem białym 50g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ryż; makaron- gluten, ser- mleko

Podwieczorek: Bułka kajzerka, masło, szynka z indyka, ogórek zielony 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, ogórek zielony

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, parówka z szynki, ogórek zielony 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, parówka z szynki 93%, ogórek zielony

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; filet z kurczaka, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Smoothie bananowo- brzoskwińowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt.

Skład: jogurt naturalny- mleko, banan, brzoskwinia, pieczywo chrupkie- gluten

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, ser żółty, pomidor 70g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Ryż 150g z musem truskawkowo-jogurtowym 100ml/50ml. Woda 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ziemniaki; ryż, truskawki, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Pieczywo mieszane, masło, szynka drobiowa, rzodkiewka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z kurcząt 90%, rzodkiewka

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, pasta jajeczno-serowa ze szczypiorkiem 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Krem z batatów i dyni z grzankami 300ml. Pieczeń rzymska 80g, kasza wiejska 150g, warzywa gotowane 70g. Woda 200ml.

Skład: bataty, dynia, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, kasza wiejska- gluten, warzywa

Podwieczorek: Owoc sezonowy, drożdżówka z kruszonką 1szt.

Skład: owoc sezonowy, mąka- gluten, jajko, mleko, drożdże, masło 82%- mleko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, polędwica drobiowa, sałata 50g. Kawa zbożowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, filet z kurczaka 81%, sałata, kawa zbożowa- gluten, mleko

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Paluszki rybne 2szt, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszonej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, jajko, ziemniaki, kapusta kiszona, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko owsiane 1szt.

Skład: płatki owsiane- gluten, kokos, olej, jajko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko