

23-27.10.2023 W

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, pasta humus, rzodkiewka 50g. Kawa zbożowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, humus, rzodkiewka, kawa zbożowa- gluten, mleko
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Spaghetti z sosem pomidorowym i warzywami 200g. Woda 200ml.
Skład: ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, śmietana 18%- mleko
- Podwieczerek: 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 z ziarnami, 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: Marchewka do chrupania
- Obiad: Zupa dyniowa z zacierką 300ml. Pierogi ukraińskie z cebulką 160g. Woda 200ml.
Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; mąka- gluten, ser- mleko, ziemniaki, cebula, cebula
- Podwieczerek: Bułka razowa, masło, pasta warzywna, ogórek kiszony 70g.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, warzywa, ogórek kiszony
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

SRODA

- Śniadanie: Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo graham, masło, ogórek zielony, pomidor 50g. Herbata owocowa 200ml.
Skład: płatki zbożowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ogórek zielony, pomidor
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa żurek z ziemniakami 300ml. Tofu w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza kus kus 130g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. Woda 200ml.
Skład: zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; tofu- soja, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, kasza kus kus- gluten, kapusta biała, koperek
- Podwieczerek: Wyrób własny- Ciasto ucierane ze śliwkami 1szt.
Skład: mąka- gluten, jajko, olej, śliwki
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

- Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, pasta z ciecierzycy, sałata 70g. Herbata malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ciecierzycza, sałata
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Zupa rosół bezmięśny z makaronem 300ml. Jajko sadzone 2szt., ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej z jabłkiem 70g. Woda 200ml.
Skład: marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; jajko, ziemniaki, marchewka, jabłko
- Podwieczerek: 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

PIĄTEK

- Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, ser biały, papryka 70g. Herbata wiśniowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, papryka
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Krem z buraków z grzankami 300ml. Naleśniki z musem jabłkowym 160g. Woda 200ml.
Skład: buraki, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; jabłka
- Podwieczerek: 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.