

30.10-03.11.2023 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, ogórek zielony, rzodkiewka 50g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. Kokardki 150g z serem białym 50g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ryż; makaron- gluten, ser- mleko

Podwieczorek: Bułka grahamka, masło, szynka drobiowa, pomidor 70g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka rubinkowa, ogórek kiszony 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 87%, ogórek kiszony

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa wielowarzywna z natką pietruszki 300ml. Kotlet de volaille drobiowy 100g, ziemniaki 100g, surówka colesław 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; filet z kurczaka, masło 82%- mleko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Deser bananowy z twarożkiem i polewą czekoladową 150ml., wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, ser- mleko, kakao, wafle ryżowe

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, szynka z indyka, pomidor 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z cukinii z grzankami 300ml. Kluska na parze 2szt., z musem truskawkowo-jogurtowym 70ml/30ml. Woda 200ml.

Skład: cukinia, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; kluski: mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko; truskawki, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Pieczywo mieszane, masło, ser żółty, rzodkiewka 70g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 50g. Kakao 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ogórek zielony, kakao, mleko

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, warzywa gotowane 70g. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko francuskie z owocami 1szt.

Skład: ciasto francuskie: mąka- gluten, olej; owoce

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.