

06-10.11.2023 W

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, ser biały ze szczypiorkiem 50g. Kawa zbożowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, szczypiorek, kawa zbożowa- gluten, mleko
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Gulasz z tofu i warzyw 80g/20g, kasza jęczmienna 150g. Woda 200ml.
Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; tofu- soja, marchewka, pietruszka, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten
- 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 słonecznikowe, masło, twarożek z suszonymi pomidorami/ser żółty, ogórek zielony 70g. Herbatka z cytryną 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, ser- mleko, suszone pomidory, ogórek zielony
- II Śniadanie: Owoc sezonowy lub Warzywo sezonowe
- Obiad: Zupa rosół bezmięśny z makaronem 300ml. Kotlet warzywny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, ananase i jogurtem naturalnym 70g. Woda 200ml.
Skład: marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; warzywa, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta pekińska, kukurydza, ananas, jogurt naturalny- mleko
- Podwieczorek: Wyrób własny- Galaretkę wiśniową z brzoskwinia 200ml., pałki kukurydziane 2szt.
Skład: galaretkę wiśniową, brzoskwinia, pałki kukurydziane
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

- Śniadanie: Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo żytnie, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. Herbatka owocowa 200ml.
Skład: płatki miodowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ogórek zielony, pomidor, sałata
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Krem dyniowo-marchwiowy z grzankami 300ml. Pierogi leniwe z masłem 160g. Woda 200ml.
Skład: dynia, marchew, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mąka- gluten, jajko, ser- mleko; masło 82%- mleko
- Podwieczorek: Bułka z ziarnami, masło, pasta humus, pomidor 70g.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, humus, pomidor
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

- Śniadanie: Pieczywo graham, masło, pasta jajeczno-serowa z rzodkiewką 70g. Herbatka wiśniowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ser- mleko, rzodkiewka
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. Kotlet sojowy 80g, ziemniaki 100g, mizeria 70g. Woda 200ml.
Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ryż; soja, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, ogórek zielony, jogurt naturalny- mleko
- Podwieczorek: Wyrób własny- Drożdżówka z kakao 1szt.
Skład: mąka- gluten, jajko, mleko, drożdże, kakao
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

- Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z tuńczyka i sera/ser salami, papryka 70g. Herbatka malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, tuńczyk- ryba, ser- mleko, ser- mleko, papryka
- II Śniadanie: Marchewka do chrupania
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Naleśniki z serem białym 160g. Woda 200ml.
Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; ser- mleko
- 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.