

13-17.11.2023 9 bez orzechów ziemnych, pomarańczy i banana

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, polędwica drobiowa miodowa/ser żółty, ogórek kiszony 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, filet z kurczaka 81%, ser- mleko, ogórek kiszony

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Makaron penne z pastą ragu 200g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ryż; makaron- gluten, mięso wieprzowe, cebula, marchewka, pomidory

Podwieczorek: Owoc sezonowy

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo z ziarnami, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: płatki zbożowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ogórek zielony, pomidor, sałata

II Śniadanie: Owoc sezonowy lub Warzywo sezonowe

Obiad: Krem z buraków z grzankami 300ml. Ryż 150g z pieczonymi jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/50ml. Woda 200ml.

Skład: buraki, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, jabłka, cynamon, śmietana 30%- mleko

Podwieczorek: Bułka kajzerka, masło, szynka wiejska, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 104g/100g, sałata

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa z rzutką 300ml. Polędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, kapusta biała, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; polędwiczki z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Deser panna cotta z musem mango-brzoskwinia 150ml.

Skład: mleko, mąka- gluten, jajko, cukier waniliowy, mango, brzoskwinia

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, ser żółty, pomidor/pasta z szynki, sera i papryki 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, szynka drobiowa 90%, ser- mleko, pomidor, papryka

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Kluska na parze 2szt., z musem jogurtowym z owocami leśnymi 70ml/30ml Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; kluski: mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko; owoce leśne, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt.

Skład: ciasto francuskie: mąka- gluten, olej; parówka z szynki 93%

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, szynka z indyka, papryka/twarożek z rzodkiewką 50g. Kakao 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, ser- mleko, papryka, rzodkiewka, kakao, mleko

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszonej 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane z owocami 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, owoce

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko