

13-17.11.2023 W

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, ogórek kiszony 70g. Herbata malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, ogórek kiszony
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Makaron z sosem pomidorowym i warzywami 200g. Woda 200ml.
Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ryż; makaron- gluten, cebula, marchewka, pomidory, śmietana 18%- mleko, maka- gluten
- Podwieczorek: 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: 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, pasta humus, sałata 70g.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, humus, 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: Banan
- Obiad: Zupa zarszotka 300ml. Cukinia 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; cukinia, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko
- Podwieczorek: Wyrób własny- Deser panna cotta z musem mango-brzoskwinia 150ml.
Skład: mleko, maka- 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 70g. Herbata z cytryną 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, pomidor
- 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: maka- gluten, drożdże, jajko, mleko; owoce leśne, jogurt naturalny- mleko
- Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko francuskie z owocami 1szt.
Skład: ciasto francuskie: maka- gluten, olej; owoce
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

- Śniadanie: Pieczywo graham masło, twarożek z rzodkiewką 50g. Kakao 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, 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: maka- gluten, jajko, olej, owoce
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.