

20-24.11.2023 F5 bez: miodu, jabłek,  
gruszek, arbuza, winogron, śliwek, melona; marchewki gotowanej,  
brokułów, szparagi, papryki, groszku

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, ser biały, ogórek kiszony/powidło śliwkowe 70g. Herbatka wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, powidło śliwkowe, ogórek kiszony

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 300ml. Pierogi ukraińskie z cebulką 160g. Woda 200ml.

Skład: koperk, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ryż; mąka- gluten, ser- mleko, ziemniaki, cebula, cebula

Podwieczorek: Bułka razowa, masło, szynka z kurcząt, ogórek kiszony 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 89%, ogórek kiszony

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, polędwica z indyka, rzodkiewka/pasta jajeczno-serowa ze szczypiorkiem 70g. Herbatka malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 93%, jajko, ser- mleko, rzodkiewka, szczypiorek

II Śniadanie: Owoc sezonowy lub Warzywo sezonowe

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Sznycel 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki

Podwieczorek: Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., pałki kukurydziane 2szt.

Skład: owoce, mąka ziemniaczana; pałki kukurydziane

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z makreli i sera z rzodkiewką/ser żółty, ogórek zielony 70g. Herbatka z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, makrela- ryba, ser- mleko, ser- mleko, rzodkiewka, ogórek zielony

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Pulpet z indyka w sosie śmietanowym 80g/20g, kasza kus kus 130g, surówka z kapusty czerwonej 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; filet z indyka, jajko, bułka tarta- gluten, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, kasza kus kus- gluten, kapusta czerwona

Podwieczorek: Wyrób własny- Smoothie z owocami leśnymi 150ml., pałki kukurydziane 2szt.

Skład: jogurt naturalny- mleko, owoce leśne, pałki kukurydziane

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, polędwica sopočka, sałata 50g. Kawa zbożowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 89%, sałata, kawa zbożowa- gluten, mleko

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa dyniowa z zacierką 300ml. Jajko w sosie koperkowym 1szt./20g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; jajko, koperk, mąka- gluten, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Rogalik z marmoladą 1szt.

Skład: mąka- gluten, drożdże, jajko, śmietana 18%- mleko, marmolada

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. Herbatka owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Krem z pomidorów z grzankami 300ml. Naleśniki z dżemem 160g. Woda 200ml.

Skład: pomidory, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; dżem

Podwieczorek: Wyrób własny- 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.