

15-19.01.2024 9 bez orzechów ziemnych, pomarańczy i banana

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo graham, 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: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Makaron 150g z serem białym 50g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, ser- mleko

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

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Talarki drobiowe z brokułami i kaszą jaglaną 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso z kurczaka, brokuły, kasza jaglana, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Jogurt owoce leśne 100ml., pałki kukurydziane 2szt.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, polędwica z indyka, papryka/twarożek z suszonymi pomidorami 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 93%, ser- mleko, papryka, suszone pomidory

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa dyniowa z zacierką 300ml. Schab wieprzowy pieczony w sosie własnym 80g/20g, kasza kus kus 130g, surówka z buraków, jabłek i ogórka kiszzonego 70g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; schab wieprzowy, mąka- gluten, kasza kus kus- gluten, buraki, jabłko, ogórek kiszony

Podwieczorek: Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., ciastko kruche z miodem 1szt.

Skład: owoce, mąka ziemniaczana; mąka- gluten, jajko, miód

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Wyrób własny- serek waniliowy 70g, pieczywo razowe, masło 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Marchewka do chrupania 50g

Obiad: Zupa warzywna z kaszą manną 300ml. Ryż 150g z musem truskawkowo- jogurtowym 100ml/50ml. Woda 200ml.

Skład: kalfior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, kasza manna- gluten; ryż, truskawki, 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 żytnie, masło, polędwica sopocka, pomidor/ser salami, ogórek kiszony 100g. Kawa zbożowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 89%, ser- mleko, pomidor, ogórek kiszony, kawa zbożowa- gluten, mleko

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Krem z papryki i pomidorów z grzankami 300ml. Paluszki rybne 2szt., ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. Woda 200ml.

Skład: papryka, pomidory, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto drożdżowe z cynamonem 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, mleko, drożdże, cynamon

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.