

22-26.01.2024 F5 bez: miodu, jabłek, gruszek, arbuza, winogron, śliwek, melona; marchewki gotowanej, brokułów, szparagi, papryki, groszku

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, szynka z indyka, pomidor/twarożek ze szczypiorkiem 100g. Kakao 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Pierogi z mięsem i cebulką 7szt. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: maka- gluten, jajko; maka- gluten, mięso wieprzowe, cebula, cebula

Podwieczorek: Banan, pałki kukurydziane 2szt.

Skład: banan, pałki kukurydziane

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, sałata/pasta jajeczno-serowa z rzodkiewką 100g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, jajko, ser- mleko, sałata, rzodkiewka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem 300ml. Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, ananasem i jogurtem naturalnym 70g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ryż; filet z kurczaka, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta pekińska, kukurydza, ananas, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane czekoladowo-jogurtowe 1szt.

Skład: maka- gluten, jajko, olej, jogurt naturalny- mleko, kakao

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

SRODA

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z fasoli białej, rzodkiewka 50g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: płatki kukurydziane, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, fasola biała, rzodkiewka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z cukinii z grzankami 300ml. Kokardki 150g, z owocami i śmietanką 100ml/50ml. Woda 200ml.

Skład: cukinia, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; makaron- gluten, owoce, śmietana 30%- mleko

Podwieczorek: Bułka grahamka, masło, szynka wieprzowa konserwowa, rzodkiewka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 90%, rzodkiewka

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, szynka drobiowa, rzodkiewka 100g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Jajko w sosie koperkowym 1szt./20g, ziemniaki 100g, warzywa gotowane 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; jajko, koperek, maka- gluten, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, warzywa

Podwieczorek: Wyrób własny- Smoothie malinowo-truskawkowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt.

Skład: jogurt naturalny- mleko, malina, truskawki, pieczywo chrupkie- gluten

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta z łososia i sera, ogórek zielony/ser salami, ogórek zielony 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Marchewka do chrupania 50g

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: maka- gluten, jajko, mleko; ser- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Focaccia z pomidorkami koktajlowymi i parmezanem 1szt.

Skład: maka- gluten, oliwa, drożdże, pomidorki koktajlowe, parmezan- mleko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko