

22-26.01.2024 W

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, twarożek ze szczypiorkiem 100g. Kakao 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, szczypiorek, kakao, mleko
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Pierogi ukraińskie z cebulką 7szt. Woda 200ml.  
Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; mąka- gluten, ser- mleko, ziemniaki, 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 brokułowa z ryżem 300ml. Kotlet sojowy 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, ananasem i jogurtem naturalnym 70g. Woda 200ml.  
Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ryż; soja, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta pekińska, kukurydza, ananas, jogurt naturalny- mleko
- Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane czekoladowo-jogurtowe 1szt.  
Skład: mąka- 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, dżem truskawkowy niskosłodzony 50g. Herbata owocowa 200ml.  
Skład: płatki kukurydziane, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, dżem truskawkowy niskosłodzony
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml. Kokardki 150g, z pieczonymi jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/50ml. Woda 200ml.  
Skład: brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa zielona, cukinia, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; makaron- gluten, jabłka, cynamon, śmietana 30%- mleko
- Podwieczorek: Bułka grahamka, masło, pasta humus, papryka 70g.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, humus, papryka
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

- Śniadanie: Pieczywo graham, masło, pasta z fasoli białej, rzodkiewka/miód 100g. Herbata malinowa 200ml. **DO ŻŁOBKA NA DIETĘ W: pasta z fasoli białej, rzodkiewka**  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, fasola biała, rzodkiewka, miód wielokwiatowy
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Jajko w sosie koperkowym 1szt./20g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem zielonym 70g. Woda 200ml.  
Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; jajko, koperek, mąka- gluten, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, marchewka, groszek zielony
- 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, papryka/ser salami, ogórek zielony 100g. Herbata wiśniowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, łosoś- ryba, ser- mleko, ser- mleko, papryka, 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: mąka- gluten, jajko, mleko; ser- mleko
- 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.