

29.01-02.02.2024 9 bez orzechów ziemnych, pomarańczy i banana

PONIEDZIAŁEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Pierogi leniwe z masłem 10szt. Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; mąka- gluten, jajko, ser- mleko; masło 82%- mleko

Podwieczerek: Bułka z ziarnami, masło, szynka z piersi fileta, pomidor 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z kurczaka 84%, pomidor

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, polędwica z indyka, rzodkiewka/twarożek z pieczoną papryką 100g. Kawa zbożowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 93%, ser- mleko, rzodkiewka, papryka, kawa zbożowa- gluten, mleko

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Kotlet de volaille z kurczaka 80g, ziemniaki 100g, surówka colesław 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchewka, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filet z kurczaka, masło 82%- mleko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko

Podwieczerek: Wyrób własny- Ciastko owsiane 1szt.

Skład: płatki owsiane- gluten, kokos, olej, jajko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Wyrób własny- serek waniliowy 70g, pieczywo żytnie, masło 100g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z warzyw z grzankami 300ml. Zraz z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza wiejska 150g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: mix warzyw, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; filet z indyka, jajko, bułka tarta- gluten, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten, kapusta biała, koperek

Podwieczerek: Wyrób własny- Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 200ml., pałki kukurydziane 2szt.

Skład: galaretka truskawkowa, brzoskwinia, pałki kukurydziane

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, parówka z szynki pomidor 100g. Herbata wiśniowa 200ml. .

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, parówka z szynki 93%, pomidor

II Śniadanie: Marchewka do chrupania 50g

Obiad: Zupa jarzynowa z natką pietruszki 300ml. Kluska na parze 2szt., z polewą owocowo-jogurtową 70ml/30ml. Woda 200ml.

Skład: kalamita, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, natka pietruszki, ziemniaki; kluski: mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko; owoce, jogurt naturalny- mleko

Podwieczerek: Pieczywo pszenno-żytnie, masło, pasta z sera i szynki, rzodkiewka 100g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta jajeczno-serowa ze szczypiorkiem /ser żółty, ogórek zielony 100g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. Woda 200ml.

Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ryż; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona

Podwieczerek: Wyrób własny- Deser owocowy z twarożkiem i polewą czekoladową 150ml.

Skład: owoce, ser- mleko, kakao

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko