

29.01-02.02.2024 F5 bez: miodu, jabłek, gruszek, arbuza, winogron, śliwek, melona; marchewki gotowanej, brokułów, szparagi, papryki, groszku

PONIEDZIAŁEK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

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

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

Podwieczorek: 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/twarożek, rzodkiewka 100g. Kawa zbożowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 93%, ser- mleko, rzodkiewka, 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, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filet z kurczaka, masło 82%- mleko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: 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: Banan

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, koperk

Podwieczorek: Wyrób własny- Galaretkę truskawkowa z brzoskwinia 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: kalafior, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, natka pietruszki, ziemniaki; kluski: mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko; owoce, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: 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: Owoc sezonowy

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

Podwieczorek: 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

