

04-08.03.2024 F5 bez: miodu, jabłek, gruszek, arbuza, winogron, śliwek, melona; marchewki gotowanej, brokułów, szparagi, papryki, groszku

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, polędwica drobiowa, rzodkiewka/ser salami, rzodkiewka 100g.
Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 93%, ser- mleko, rzodkiewka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa dyniowa z zacierką 300ml. Gulasz z indyka i warzyw 80g/20g, kasza kus kus 130g.
Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, zacierka: maka- gluten, jajko; mięso z indyka, marchewka, pietruszka, maka- gluten, kasza kuskus- gluten

Podwieczerek: Wyrób własny- Serek brzoskwińowo-bananowy 70g., pieczywo chrupkie 2szt.

Skład: ser- mleko, brzoskwinia, banan, pieczywo chrupkie- gluten

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, makaron- gluten; filet z kurczaka, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko

Podwieczerek: Owoc sezonowy., weka, masło.

Skład: owoc sezonowy, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, ser żółty, ogórek kiszony 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, ogórek kiszony

II Śniadanie: Banan

Obiad: Krem z warzyw z grzankami 300ml. Ryż 150g z musem truskawkowo- jogurtowym 100ml/50ml. Woda 200ml.

Skład: warzywa, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, truskawki, jogurt naturalny- mleko

Podwieczerek: Bułka kajzerka, masło, szynka z indyka, sałata 70g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka wiejska, rzodkiewka/twarożek ze szczypiorkiem 100g. Kakao 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 104g/100g, ser- mleko, rzodkiewka, szczypiorek, kakao, mleko

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Jajko sadzone 1szt, ziemniaki 100g, warzywa gotowane 70g.
Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ryż; jajko, ziemniaki, warzywa

Podwieczerek: Wyrób własny- Ciasto ucierane czekoladowo-jogurtowe z wiśniami 1szt.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, ser biały, ogórek zielony 100g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Racuchy 2szt., z musem brzoskwinia- mango z jogurtem naturalnym 70ml/30ml. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; racuchy: maka- gluten, mleko, jajko; brzoskwinia, mango, jogurt naturalny- mleko

Podwieczerek: Wyrób własny- Pizza z szynką i serem 1szt.

Skład: maka- gluten, drożdże, olej, ser- mleko, szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.