

04-08.03.2024 W

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, ser salami, rzodkiewka 100g. Herbata malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, rzodkiewka
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa dyniowa z zacierką 300ml. Gulasz z tofu 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; tofu- soja, marchewka, pietruszka, maka- gluten, kasza kuskus- gluten
- Podwieczorek: Wyrób własny- Serek brzoskwińowy-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. Cukinia 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; cukinia, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko
- Podwieczorek: Sok tłoczony z jabłek (bez cukru) 150ml., weka, masło.
Skład: jabłka, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

- Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z tuńczyka i sera z pieczoną papryką/ser żółty, ogórek kiszony 100g. Herbata wiśniowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, tuńczyk- ryba, ser- mleko, ser- mleko, papryka, ogórek kiszony
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Krem brokułowy z grzankami 300ml. Ryż 150g z mussem truskawkowo- jogurtowym 100ml/50ml. Woda 200ml.
Skład: brokuly, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, truskawki, jogurt naturalny- mleko
- Podwieczorek: Bułka kajzerka, masło, pasta z ciecierzycy, sałata 70g.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ciecierzycza, sałata
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

- Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, twarożek ze szczypiorkiem 100g. Kakao 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, szczypiorek, kakao, mleko
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Jajko sadzone 1szt, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.
Skład: ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ryż; jajko, ziemniaki, marchewka, groszek zielony
- Podwieczorek: 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/miód 100g. Herbata z cytryną 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, miód wielokwiatowy, ogórek zielony
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Racuchy z jabłkami 2szt., i mussem 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, jabłka; brzoskwinia, mango, jogurt naturalny- mleko
- Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza z serem 1szt.
Skład: maka- gluten, drożdże, olej, ser- mleko, 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.