

05-09.02.2024 9 bez orzechów ziemnych, pomarańczy i banana

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, ser żółty, pomidor/powidło śliwkowe 100g, Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, powidło śliwkowe, pomidor

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa dyniowa z makaronem 300ml. Gulasz z indyka i warzyw 80g/20g, kasza jęczmienna 150g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, makaron- gluten; mięso z indyka, marchewka, pietruszka, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten

Podwieczorek: Wyrób własny- Jogurt owoce leśne 100ml., pieczywo chrupkie 2szt.

Skład: jogurt naturalny- mleko, owoce leśne, pieczywo chrupkie- gluten

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, polędwica drobiowa miodowa, sałata/twarożek z rzodkiewką 100g. Kakao 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300ml. Sznyce 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki

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 słonecznikowe, masło, pasta z tuńczyka i sera z pieczoną papryką/ser salami, ogórek zielony 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem brokułowy z grzankami 300ml. Makaron 150g z serem białym 50g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; makaron- gluten, ser- mleko

Podwieczorek: Bułka kajzerka, masło, szynka z indyka, rzodkiewka 70g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Polędwiczki drobiowe w sosie śmietanowo-brokułowym 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej z jabłkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ryż; polędwiczki z kureczaka, brokuły, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, ziemniaki, marchewka, jabłko

Podwieczorek: Wyrób własny- Pączek z różą 1szt.

Skład: mąka- gluten, drożdże, mleko, jajko; konfitura różana

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, szynka wiejska, rzodkiewka/ser biały, papryka 100g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Racuchy z jabłkami 2szt., i musem brzoskwiniowo-jogurtowym 70ml/30ml. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; racuchy: mąka- gluten, mleko, jajko, jabłka; brzoskwinie, jogurt naturalny- mleko

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

Skład: mąka- 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