

05-09.02.2024 F5 bez: miodu, jabłek,
gruszek, arbuza, winogron, śliwek, melona; marchewki gotowanej,
brokułów, szparagi, papryki, groszku

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, ser żółty, pomidor 100g. Herbata z cytryną 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, pomidor
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- 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, 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. Szynceł 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: Owoc sezonowy., weka, masło.
Skład: owoc sezonowy, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

SRODA

- Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, ser salami, ogórek zielony 100g. Herbata wiśniowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, ogórek zielony
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Krem warzywny z grzankami 300ml. Makaron 150g z serem białym 50g. Woda 200ml.
Skład: warzywa, 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: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Polędwiczki drobiowe w sosie śmietanowym 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.
Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ryż; polędwiczki z kurczaka, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, ziemniaki, marchewka
- Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto 1szt.
Skład: mąka- gluten, mleko, jajko
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

- Śniadanie: Pieczywo graham, masło, szynka wiejska, rzodkiewka/ser biały, rzodkiewka 100g. Herbata malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 104g/100g, ser- mleko, rzodkiewka, rzodkiewka
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Racuchy 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; brzoskwinie, jogurt naturalny- mleko
- Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza z serem i szynką 1szt.
Skład: mąka- gluten, drożdże, olej, ser- mleko, szynka delikatniejsza z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko