

12-16.02.2024 9 bez orzechów ziemnych, pomarańczy i banana

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, twarożek z rzodkiewką/miód 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, miód wielokwiatowy, rzodkiewka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Kokardki 150g z polewą truskawkowo-jogurtową 100ml/50ml. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; makaron- gluten, truskawki, jogurt naturalny- mleko

Podwieczerek: Bułka razowa, masło, polędwica sopocka, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 89%, sałata

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, polędwica z indyka, papryka/pasta z sera z suszonymi pomidorami 100g. Kawa zbożowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 93%, ser- mleko, papryka, suszone pomidory, kawa zbożowa- gluten, mleko

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Schab wieprzowy pieczony w sosie własnym 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; schab wieprzowy, mąka- gluten, ziemniaki, kapusta biała, koperek

Podwieczerek: Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., ciastko kruche z miodem 1szt.

Skład: owoce, mąka ziemniaczana; mąka- gluten, jajko, miód

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z pomarańczowych warzyw z grzankami 300ml. Pierogi ukraińskie z cebulką 7szt. Woda 200ml.

Skład: marchew, dynia, bataty, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mąka- gluten, ser- mleko, ziemniaki, cebula, cebula

Podwieczerek: Pieczywo mieszane, masło, rolada sera serowa, pomidor 100g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, szynka z kurcząt, rzodkiewka/ser żółty, ogórek kiszony 100g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 90%, ser- mleko, rzodkiewka, ogórek kiszony

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa żurek z ziemniakami 300ml. Paski z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g, ryż z kurkumą, marchewką i groszkiem 100g. Woda 200ml.

Skład: zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; filet z indyka, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, ryż, kurkuma, marchewka, groszek zielony

Podwieczerek: Wyrób własny- Serek brzoskwinowy 70g., chrupki kukurydziane.

Skład: ser- mleko, brzoskwinia, chrupki kukurydziane

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo z ziarnami, 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 rosół z makaronem 300ml. Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, mleko, kapusta kiszona

Podwieczerek: Wyrób własny- Ciasto ucierane z truskawkami 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, truskawki

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko