

12-16.02.2024 F5 bez: miodu, jabłek, gruszek, arbuza, winogron, śliwek, melona; marchewki gotowanej, brokułów, szparagi, papryki, groszku

PONIEDZIAŁEK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

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: maka- gluten, jajko; makaron- gluten, truskawki, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Bułka razowa, masło, polędwica sopočka, 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, sałata/pasta z sera z suszonymi pomidorami 100g. Kawa zbożowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

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

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

Podwieczorek: Owoc sezonowy., Ciasto francuskie z owocami 1szt.

Skład: owoc sezonowy; maka- gluten, olej; owoce

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: Banan

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

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

Podwieczorek: Pieczywo mieszane, masło, rolada 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: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa żurek z ziemniakami 300ml. Paski z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g, ryż z kurkumą 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, maka- gluten, ryż, kurkuma

Podwieczorek: Wyrób własny- Serek brzoskwiński 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 kiszonej 70g. Woda 200ml.

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

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

Skład: maka- gluten, jajko, olej, truskawki

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko