

25-29.03.2024 W

PONIEDZIAŁEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Pierogi ukraińskie z cebulką 7szt. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszane, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; mąka- gluten, ser- mleko, ziemniaki, cebula, cebula

Podwieczorek: Bułka z ziarnami, masło, pasta z ciecierzycy, pomidor 70g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, pasta z sera żółtego i jajka z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g.

Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser żółty- mleko, majonez- jajko, śmietana 12%- mleko, jajko, rzodkiewka, szczypiorek

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół bezmięśny z makaronem 300ml. Kotlet sojowy 80g, ziemniaki puree 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; soja, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, mleko, buraki

Podwieczorek: Wyrób własny- Serek truskawkowy 70g., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa wielowarzywna z natką pietruszki 300ml. Tofu w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza wiejska 150g, surówka colesław 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; tofu- soja, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, śmietana 18%- mleko, kasza wiejska- gluten, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko francuskie z owocami 1szt.

Skład: ciastko francuskie: mąka- gluten, olej; owoce

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: ŚNIADANIE WIELKANOCNE: Pieczywo z ziarnami, masło, jajko gotowane, ser żółty, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 100g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa żurek z ziemniakami 300ml. Makaron 150g z serem białym 50g. Woda 200ml.

Skład: zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, ser- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka marchewkowa 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, marchewka

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, twarożek ze szczypiorkiem 100g. Kawa zbożowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, szczypiorek, kawa zbożowa- gluten, mleko

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: cukinia, kukurydza, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka, groszek zielony

Podwieczorek: Wyrób własny- Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, kakao, wafle ryżowe

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.