

08-12.04.2024 F5 bez: miodu, jabłek, gruszek, arbuza, winogron, śliwek, melona; marchewki gotowanej, brokułów, szparagi, papryki, groszku

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, ser żółty, ogórek kiszony 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, ogórek kiszony

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. Pierogi leniwe z masełkiem 10szt. Woda 200ml.

Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; mąka- gluten, jajko, ser- mleko; masło 82%- mleko

Podwieczorek: Bułka razowa, masło, szynka z kurcząt, pomidor 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 90%, pomidor

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Medalion z indyka 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filet z indyka, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, mleko, marchewka

Podwieczorek: Banan., ciastko kruche 1szt.

Skład: banan; mąka- gluten, jajko, margaryna, śmietana 18%- mleko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, parówka z szynki, ogórek zielony 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, parówka z szynki 93%, ogórek zielony

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa warzywna z kaszą maną 300ml. Kokardki 150g z musem truskawkowo-jogurtowym 100ml/50ml. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, kasza manna- gluten; makaron- gluten, truskawki, jogurt naturalny- mleko

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

Skład: mąka- gluten, drożdże, olej, ser- mleko, szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, suszone pomidory

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa dyniowa z zacierką 300ml. Schab wieprzowy pieczony w sosie własnym 80g/20g, kasza kus kus 130g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; schab wieprzowy, mąka- gluten, kasza kus kus- gluten, buraki

Podwieczorek: Wyrób własny- Jogurt owoce leśne 100ml., weka, masło.

Skład: jogurt naturalny- mleko, owoce leśne, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, polędwica z indyka, sałata/ser salami, rzodkiewka 100g. Kawa zbożowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z pomidorów z grzankami 300ml. Medalion rybny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. Woda 200ml.

Skład: tomat, pomidory, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka z owocami 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, owoce

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.