

15-19.04.2024 9 bez orzechów ziemnych,

pomarańczy i banana

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, szynka drobiowa, rzodkiewka/ser żółty, papryka 100g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Potrawka z indyka i warzyw 80g/20g, kasza jęczmienna 150g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ryż; mięso z indyka, warzywa, kasza wiejska- gluten

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

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, twarożek z suszonymi pomidorami/miód 100g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Połędwiczki drobiowe w sosie śmietanowo-brokułowym 80g/20g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, makaron- gluten; połędwiczki z kurczaka, śmietana 18%- mleko, brokuły, maka- gluten, ziemniaki, marchewka, groszek zielony

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto drożdżowe z jabłkami i cynamonem 1szt.

Skład: maka- gluten, jajko, mleko, drożdże, jabłka, cynamon

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta z łososia i sera z pieczoną papryką/rolada serowa, ogórek zielony 100g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, łosoś- ryba, ser- mleko, ser- mleko, papryka, ogórek zielony

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z buraków z grzankami 300ml. Makaron 150g z serem białym 50g. Woda 200ml.

Skład: buraki, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; makaron- gluten, ser- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt.

Skład: ciasto francuskie: maka- gluten, olej; parówka z szynki 93%

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, szynka z indyka, pomidor/ser biały, ogórek kiszony 100g. Kakao 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, ser- mleko, pomidor, ogórek kiszony, kakao, mleko

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Gołąbek meksykański z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym 80g/20g, ziemniaki puree 100g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, zacierka: maka- gluten, jajko; mięso wieprzowe, cebula, ryż, kapusta biała, przecier pomidorowy 30%, maka- gluten, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, mleko, kapusta biała, koperk

Podwieczorek: Wyrób własny- Galaretka malinowa z owocami 200ml., wafle ryżowe 2szt.

Skład: galaretka malinowa, owoce, wafle ryżowe

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 wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Racuchy z jabłkami 2szt., i musem brzoskwiniowo-jabłkowym z jogurtem naturalnym 70ml/30ml. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; racuchy: maka- gluten, mleko, jajko, jabłka; brzoskwinia, jabłko, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Bułka grahamka, masło, szynka wieprzowa konserwowa, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 90%, sałata

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.