

22-26.04.2024 9 bez orzechów

ziemnych, pomarańczy i banana

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 koperkowa z zacierką 300ml. Ryż 150g z polewą truskawkowo- jogurtową 100ml/50ml. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Bułka z ziarnami, masło, szynka z indyka, ogórek kiszony 70g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, polędwica drobiowa miodowa, sałata/twarożek z rzodkiewką 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, filet z kurczaka 81%, ser- mleko, sałata, rzodkiewka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Sznycel 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki

Podwieczorek: Wyrób własny- Smoothie owoce leśne 150ml., pieczywo chrupkie 2szt.

Skład: jogurt naturalny- mleko, owoce leśne, pieczywo chrupkie- gluten

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, 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: Jabłko 150g

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Pierogi z mięsem i cebulką 7szt. Woda 200ml.

Skład: kalfior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mąka- gluten, mięso wieprzowe, cebula, cebula

Podwieczorek: Wyrób własny- Rogalik z marmoladą truskawkową 1szt.

Skład: mąka- gluten, margaryna, śmietana 18%- mleko, drożdże, marmolada truskawkowa

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, kiełbasa krakowska, pomidor/ser salami, ogórek zielony 100g. Kawa zbożowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 146g/100g, ser- mleko, pomidor, ogórek zielony, kawa zbożowa- gluten, mleko

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Naleśniki z serem białym 160g. Woda 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; ser- mleko

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, masło, pasta z sera żółtego i jajka z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Wyrób własny- serek brzoskwinowy 70g, pieczywo z ziarnami, masło 100g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem brokułowy z grzankami 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z kapusty kiszonej 70g. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Owoc sezonowy, wafle ryżowe 2szt.

Skład: owoc sezonowy, wafle ryżowe

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko