

22-26.04.2024 F5 bez: miodu, jabłek, gruszek, arbuza, winogron, śliwek, melona; marchewki gotowanej, brokułów, szparagi, papryki, groszku

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, ogórek kiszony 100g. Herbata z cytryną 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, ogórek kiszony
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Ryż 150g z polewą truskawkowo- jogurtową 100ml/50ml.
Woda 200ml.
Skład: koperkek, 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, 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. Szynceł 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: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa jarzynowa 300ml. Pierogi z mięsem i cebulką 7szt. Woda 200ml.
Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki: mąka- gluten, mięso wieprzowe, cebula, cebula
- Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko francuskie z owocami 1szt.
Skład: ciasto francuskie: mąka- gluten, olej; owoce
- 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: Banan
- 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 z warzyw z grzankami 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. Woda 200ml.
Skład: warzywa, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, mleko, kapusta kiszona
- 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