

22-26.04.2024 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 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, pasta warzywna, ogórek kiszony 70g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, twarożek z rzodkiewką 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

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

Skład: marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; warzywa, 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

SRODA

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, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ogórek zielony, pomidor, sałata

II Śniadanie: Jabłko 150g

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

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mąka- gluten, ser- mleko, ziemniaki, 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, ser salami, ogórek zielony 100g. Kawa zbożowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, 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 brokułowy z grzankami 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, 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

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.