

06-10.05.2024 K bez kiwi

PONIEDZIAŁEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Kluska na parze 2szt., z mussem truskawkowo-jogurtowym 70ml/30ml. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Bułka kajzerka, 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: Pieczywo z ziarnami, masło, szynka z indyka, papryka/ser żółty, sałata 100g. Kakao 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, ser- mleko, papryka, sałata, kakao, mleko

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Połędwiczki drobiowe duszone w sosie śmietanowo-brokulowym 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej z brzoskwinią 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; połędwiczki z kurczaka, brokuły, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, ziemniaki, marchewka, brzoskwinia

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka jogurtowa z porzeczkami 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, jogurt naturalny- mleko, olej, czerwona porzeczka

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Zraz z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; filet z indyka, jajko, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten, kapusta biała, koperek

Podwieczorek: Wyrób własny- Serek bananowy 70g., pieczywo chrupkie 2szt.

Skład: ser- mleko, banan, pieczywo chrupkie- gluten

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, połędwica sopocka, rzodkiewka/pasta z sera z suszonymi pomidorami 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 89%, ser- mleko, rzodkiewka, suszone pomidory

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa żurek z ziemniakami 300ml. Makaron 150g z serem białym 50g. Woda 200ml.

Skład: zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, ser- mleko

Podwieczorek: Pieczywo mieszane, masło, ser salami, papryka 50g.

Skład: pieczywo- mleko, masło 82%- mleko, ser- mleko, papryka

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, ser biały, ogórek kiszony/powidło śliwkowe 100g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki puree 100g, mizeria 70g. Woda 200ml.

Skład: cukinia, kukurydza, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, mleko, ogórek zielony, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., weka, masło.

Skład: owoce, mąka ziemniaczana; pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.