

13-17.05.2024 W

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, ser biały, ogórek zielony 100g. Kawa zbożowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, ogórek zielony, kawa zbożowa- gluten, mleko

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Gulasz z tofu i warzyw 80g/20g, kasza wiejska 150g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ryż; tofu- soja, warzywa, mąka- gluten, kasza wiejska- gluten

Podwieczorek: Wyrób własny- Jogurt truskawkowy 100ml., wafle ryżowe 2szt.

Skład: jogurt naturalny- mleko, truskawki, wafle ryżowe

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. Herbatka wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300ml. Kotlet warzywny 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z buraków, jabłka i ogórka kiszzonego 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; warzywa, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, mleko, buraki, jabłko, ogórek kiszony

Podwieczorek: Banan, pałki kukurydziane.

Skład: banan, pałki kukurydziane

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, pasta z ciecierzycy, pomidor 100g. Herbatka malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ciecierzycza, pomidor

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml. Pierogi leniwe z masłem 10szt. Woda 200ml.

Skład: brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa zielona, cukinia, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mąka- gluten, jajko, ser- mleko; masło 82%- mleko

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, masło, pasta jajeczno-serowa z rzodkiewką 50g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Wyrób własny- Serek waniliowy 70g, pieczywo żytnie, masło 100g. Herbatka z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa dyniowa z makaronem 300ml. Cukinia pieczona 80g, ziemniaki puree 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, makaron- gluten; cukinia, ziemniaki, mleko, marchewka, groszek zielony

Podwieczorek: Sok tłoczony z jabłek (bez cukru) 150ml., weka, masło.

Skład: jabłka, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta z tuńczyka i sera ze szczypiorkiem/ser żółty, rzodkiewka 100g. Herbatka owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Racuchy z jabłkami 2szt., i musem owocowo-jogurtowym 70ml/30ml. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Bułka razowa, masło, pasta warzywna, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, warzywa, sałata

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko