

20-24.05.2024 9 bez orzechów ziemnych, pomarańczy i banana

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, papryka/miód 100g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, miód wielokwiatowy, papryka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Makaron penne z pastą ragu 200g. Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; makaron- gluten, mięso wieprzowe, cebula, marchewka, pomidory

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

Skład: jogurt naturalny- mleko, brzoskwinia, pieczywo chrupkie- gluten

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, szynka konserwowa, pomidor/ser biały, ogórek zielony 100g.

Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 90%, ser- mleko, pomidor, ogórek zielony

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. Ryż 150g z pieczonymi z jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/30ml. Woda 200ml.

Skład: kasza manna- gluten, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, jabłka, cynamon, śmietana 30%- mleko

Podwieczorek: Focaccia z parmezanem i suszonymi pomidorami 1szt.

Skład: mąka- gluten, oliwa, drożdże, suszone pomidory, parmezan- mleko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z jajka i sera żółtego z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g.

Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Kotlet de volaille z kurczaka 80g, ziemniaki 100g, sałata zielona jogurtem naturalnym 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filet z kurczaka, masło 82%- mleko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, sałata zielona, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Serek waniliowy z borówkami 70g., weka, masło.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

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: Krem z buraków z grzankami 300ml. Naleśniki z serem białym 160g. Woda 200ml.

Skład: buraki, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; ser- mleko

Podwieczorek: Bułka grahamka, 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

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, polędwica drobiowa miodowa, sałata/rolada serowa, pomidor 100g. Kakao 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

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

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, mleko, kapusta kiszona

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane na maślanec z truskawkami 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, maślanca- mleko, olej, truskawki

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko