

01-05.07.2024 F5 bez słodkich

kanapek

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: **Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, papryka 100g. Herbata z cytryną 200ml.**
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, papryka
- Obiad: **Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. Kluska na parze 2szt., z musem porzeczkowo-jogurtowym 70ml/30ml. Woda 200ml.**
Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; kluski: mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko; czerwona porzeczka, 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: **Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo słonecznikowe, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. Herbata owocowa 200ml.**
Skład: płatki zbożowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ogórek zielony, pomidor, sałata
- Obiad: **Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Udziec z kurczaka pieczony bez kości 80g, ziemniaki młode 100g, mizeria 70g. Woda 200ml.**
Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; udziec z kurczaka, ziemniaki, ogórek zielony, jogurt naturalny- mleko
- Podwieczorek: **Wyrób własny- Ciasto drożdżowe z jabłkami cynamonem 1szt.**
Skład: mąka- gluten, jajko, mleko, drożdże; jabłka, cynamon
- II Podw: **Kanapka 20g. Herbatka 200ml.**
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

- Śniadanie: **Pieczywo z ziarnami, masło, szynka z indyka, ogórek kiszony/ser salami, sałata 100g. Herbata malinowa 200ml.**
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, ser- mleko, ogórek kiszony, sałata
- Obiad: **Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Pierogi z mięsem i cebulką 7szt. Woda 200ml.**
Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; mąka- gluten, mięso wieprzowe, cebula, cebula
- Podwieczorek: **Wyrób własny- Serek truskawkowy 70g., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g.**
Skład: ser- mleko, truskawki, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko
- II Podw: **Kanapka 20g. Herbatka 200ml.**
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

- Śniadanie: **Pieczywo graham, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. Herbata wiśniowa 200ml.**
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ogórek zielony
- Obiad: **Krem z buraków z grzankami 300ml. Makaron 150g z serem białym 50g. Woda 200ml.**
Skład: buraki, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; makaron- gluten, ser- mleko
- Podwieczorek: **Wyrób własny- Pizza z szynką, serem i pomidorami 1szt.**
Skład: mąka- gluten, drożdże, olej, ser- mleko, szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup
- II Podw: **Kanapka 20g. Herbatka 200ml.**
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

- Śniadanie: **Pieczywo razowe, masło, polędwica sopocka, rzodkiewka/twarożek z suszonymi pomidorami 100g. Kawa zbożowa 200ml.**
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 89%, ser- mleko, rzodkiewka, suszone pomidory, kawa zbożowa- gluten, mleko
- Obiad: **Zupa rosół z makaronem 300ml. Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki młode z koperkiem 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.**
Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, koperek, marchewka
- Podwieczorek: **Wyrób własny- Jabłko pieczone 1szt, wafle ryżowe 2szt.**
Skład: jabłko, wafle ryżowe
- II Podw: **Kanapka 20g. Herbatka 200ml.**
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.