

03-07.06.2024 9 bez orzechów ziemnych, pomarańczy i banana

PONIEDZIAŁEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Kluska na parze 2szt., z musem truskawkowo-malinowo-jogurtowym 70ml/30ml. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszzone, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; kluski: maka- gluten, drożdże, jajko, mleko; truskawki, maliny, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Bułka kajzerka, masło, polędwica sopocka, pomidor 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 89%, pomidor

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z papryki i pomidorów z grzankami 300ml. Gulasz drobiowy 80g/20g, kasza kus kus 130g, ogórek kiszony 70g. Woda 200ml.

Skład: papryka, pomidory, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mięso z kurczaka, maka- gluten, kasza kus kus- gluten, ogórek kiszony

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

Skład: jogurt naturalny- mleko, porzeczka czerwona, pieczywo- gluten

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, szynka z kurcząt, rzodkiewka/ser biały papryka 100g. Kawa zbożowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 90%, ser- mleko, rzodkiewka, papryka, kawa zbożowa- gluten, mleko

II Śniadanie: Arbuż 100g

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Schab wieprzowy pieczony 80g, ziemniaki 100g, sałata zielona z jogurtem naturalnym 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; schab wieprzowy, ziemniaki, sałata zielona, jogurt naturalny- mleko

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

Skład: maka- gluten, jajko, jogurt naturalny- mleko, olej, borówki

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa warzywna z kaszą manną 300ml. Makaron 150g z serem białym 50g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, kasza manna- gluten; makaron- gluten, ser- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza z szynką, serem i pomidorami 1szt.

Skład: maka- 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 z ziarnami, masło, szynka z indyka, ogórek kiszony/ser żółty, sałata 100g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa dyniowa z zacierką 300ml. Burger rybny 80g, ziemniaki puree 100g, sałatka z pomidora i ogórka zielonego z bazylią i oliwą z oliwek 70g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, zacierka: maka- gluten, jajko; mintaj- ryba, jajko, marchewka, groszek zielony, bułka tarta- gluten, ziemniaki, mleko, pomidor, ogórek zielony, bazylia, oliwa z oliwek

Podwieczorek: Owoc sezonowy, wafle ryżowe 2szt.

Skład: owoc sezonowy, wafle ryżowe

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.