

10-14.06.2024 K bez kiwi

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, polędwica z indyka, ogórek kiszony/ser żółty, papryka 100g.
Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi indyka 93%, ser- mleko, ogórek kiszony, papryka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. Spaghetti bolognese 200g. Woda 200ml.

Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%

Podwieczerek: Wyrób własny- Serek brzoskwinowy 70g., weka, masło.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, mizeria 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, makaron- gluten; filet z kurczaka, bułka tarta- gluten, ziemniaki, ogórek zielony, jogurt naturalny- mleko

Podwieczerek: 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

SRODA

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta z tuńczyka i sera z rzodkiewką/rolada serowa, ogórek zielony 100g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa żurek z ziemniakami 300ml. Pierogi leniwe z maselkiem 10szt. Woda 200ml.

Skład: zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mąka- gluten, jajko, ser- mleko; masło 82%- mleko

Podwieczerek: Bułka razowa, masło, szynka pierś maślana, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 85%, sałata

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, szynka wiejska, papryka/pasta z sera z suszonymi pomidorami 100g. Kakao 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 104g/100g, ser- mleko, papryka, suszone pomidory, kakao, mleko

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Gołąbek meksykański z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; mięso wieprzowe, cebula, ryż, kapusta biała, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, marchewka

Podwieczerek: Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., ciasto drożdżowe 1szt.

Skład: owoce, mąka ziemniaczana; mąka- gluten, jajko, mleko, drożdże

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

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

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

II Śniadanie: Arbuzy 100g

Obiad: Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. Racuchy z jabłkami 2szt., i musem jabłkowo-brzoskwinowo-jogurtowym 70ml/30ml. Woda 200ml.

Skład: cukinia, kukurydza, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; racuchy: mąka- gluten, mleko, jajko, jabłka; jabłko, brzoskwinia, jogurt naturalny- mleko

Podwieczerek: Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt., ogórek zielony do chrupania

Skład: ciasto francuskie: mąka- gluten, olej; parówka z szynki 93%; ogórek zielony

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.