

17-21.06.2024 B bez brokułów

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie:** Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, papryka/twarożek ze szczypiorkiem 100g. Herbata z cytryną 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, ser- mleko, papryka, szczypiorek
- II Śniadanie:** Jabłko 150g
- Obiad:** Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Kokardki 150g z jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/30ml. Woda 200ml.
Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; makaron- gluten, jabłka, cynamon, śmietana 30%- mleko
- Podwieczorek:** Bułka grahamka, masło, szynka z indyka, ogórek zielony 70g.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, ogórek zielony
- II Podw:** Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko
- ## WTOREK
- Śniadanie:** Pieczywo z ziarnami, masło, pasta jajeczna z rzodkiewką/miód 100g. Herbata malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ser- mleko, miód wielokwiatowy, rzodkiewka
- II Śniadanie:** Arbuz 100g
- Obiad:** Zupa rosół z makaronem 300ml. Pieczeń rzymska w sosie własnym 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, surówka z buraków, jabłka i ogórka kiszzonego 70g. Woda 200ml.
Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso wieprzowe, jajko, kasza jęczmienna- gluten, buraki, jabłko, ogórek kiszony
- Podwieczorek:** Wyrób własny- Jogurt brzoskwiniowo-bananowy 100ml., weka, masło.
Skład: jogurt naturalny- mleko, brzoskwinia, banan, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko
- II Podw:** Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko
- ## ŚRODA
- Śniadanie:** Pieczywo graham, masło, szynka konserwowa, pomidor/ser biały, papryka 100g. Kawa zbożowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 90%, ser- mleko, pomidor, papryka, kawa zbożowa- gluten, mleko
- II Śniadanie:** Owoc sezonowy
- Obiad:** Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Jajko w sosie koperkowym 1szt/20g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej z jabłkiem 70g. Woda 200ml.
Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; jajko, koperek, mąka- gluten, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, marchewka, jabłko
- Podwieczorek:** Banan, chrupki kukurydziane.
Skład: banan, chrupki kukurydziane
- II Podw:** Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko
- ## CZWARTEK
- Śniadanie:** Płatki zbożowe miodowe z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. Herbata owocowa 200ml.
Skład: płatki zbożowe miodowe, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ogórek zielony, pomidor, sałata
- II Śniadanie:** Banan
- Obiad:** Krem dyniowo-marchwiowy z grzankami 300ml. Naleśniki z serem białym 160g. Woda 200ml.
Skład: dynia, marchew, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; ser- 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
- ## PIĄTEK
- Śniadanie:** Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka z kurcząt, sałata/rolada serowa, rzodkiewka 100g. Herbata wiśniowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 89%, ser- mleko, sałata, rzodkiewka
- II Śniadanie:** Owoc sezonowy
- Obiad:** Zupa jarzynowa z ryżem 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z pomidorów z bazylią i oliwą z oliwek 70g. Woda 200ml.
Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; mintaj- ryba, bulka tarta- gluten, ziemniaki, mleko, pomidory, bazylija, oliwa z oliwek
- Podwieczorek:** Wyrób własny- Rogalik z konfiturą truskawkową 1szt.
Skład: mąka- gluten, drożdże, śmietana 18%- mleko, konfitura truskawkowa
- II Podw:** Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko