

24-28.06.2024 W

PONIEDZIAŁEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Ryż 150g z musem truskawkowo-jogurtowym 100ml/50ml. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, makaron- gluten; ryż, truskawki, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Bułka z ziarnami, masło, pasta z fasoli białej, papryka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, fasola biała, papryka

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Wyrób własny- Serek waniliowy 70g, pieczywo graham, masło 100g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Medalion warzywny 80g, ziemniaki puree 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ryż; warzywa, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, mleko, buraki

Podwieczorek: Sok tłoczony z jabłek (bez cukru) 150ml., weka, masło.

Skład: jabłka, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, twarożek z rzodkiewką 100g. Kakao 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, rzodkiewka, kakao, mleko

II Śniadanie: Arbus 100g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Kotlet sojowy 80g, kasza kus kus 130g, bukiet warzyw gotowanych 70g. Woda 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki; soja, jajko, bułka tarta- gluten, kasza kus kus- gluten, warzywa

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka marchewkowa 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, marchewka

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z łososia i sera z pieczoną papryką/ser żółty, sałata 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, łosoś- ryba, ser- mleko, ser- mleko, papryka, sałata

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa wiosenna z natką pietruszki 300ml. Talarki warzywne z kaszą jaglaną 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; warzywa, kasza jaglana, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko

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

Skład: jogurt naturalny- mleko, owoce leśne, pieczywo chrupkie- gluten

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, pasta z ciecierzycy, pomidor 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ciecierzycza, pomidor

II Śniadanie: Banan

Obiad: Krem brokułowy z grzankami 300ml. Pierogi z owocami i śmietanką 7szt/40ml. Woda 200ml.

Skład: brokuły, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mąka- gluten, owoce, śmietana 18%- mleko

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, masło, pasta z jajka i sera żółtego z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.