

08-12.07.2024 F5 bez słodkich kanapek

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie:** Pieczywo graham, masło, szynka pierś maślana, pomidor/ser żółty, papryka 100g. Kakao 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 85%, ser- mleko, pomidor, papryka, kakao, mleko
- Obiad:** Zupa dyniowa z makaronem 300ml. Potrawka z indyka i warzyw 80g/20g, kasza jęczmienna 150g. Woda 200ml.
Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, makaron- gluten; mięso z indyka, warzywa, kasza jęczmienna- gluten
- Podwieczorek:** Wyrób własny- Jogurt brzoskwiniowy 100ml., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g.
Skład: jogurt naturalny- mleko, brzoskwinia, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko
- II Podw:** Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

- Śniadanie:** Pieczywo żytnie, masło, twarożek z rzodkiewka 100g. Herbatka z cytryną 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, rzodkiewka
- Obiad:** Zupa z fasolki szparagowej, zielonego groszku i marchewki 300ml. Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki młode z koperkiem 100g, surówka z pomidora i ogórka zielonego z oliwą i bazylią 70g. Woda 200ml.
Skład: groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; filet z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, koperek, pomidor, ogórek zielony, oliwa z oliwek, bazylia
- Podwieczorek:** Wyrób własny- Muffinka jogurtowa z porzeczkami 1szt.
Skład: maka- gluten, jajko, jogurt naturalny- mleko, olej, czerwona porzeczka
- II Podw:** Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

SRODA

- Śniadanie:** Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta z tuńczyka i sera z pieczoną papryką/rolada serowa, ogórek zielony 100g. Herbatka owocowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, tuńczyk- ryba, ser- mleko, ser- mleko, papryka, ogórek zielony
- Obiad:** Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. Kokardki 150g z polewą truskawkowo-jogurtową 100ml/50ml. Woda 200ml.
Skład: kasza manna- gluten, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, truskawki, jogurt naturalny- mleko
- Podwieczorek:** Bułka razowa, masło, polędwica z indyka, sałata 70g.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi indyka 93%, sałata
- II Podw:** Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

- Śniadanie:** Pieczywo z ziarnami, masło, szynka wiejska, ogórek kiszony/ser biały, papryka 100g. Herbatka malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 104g/100g, ser- mleko, ogórek kiszony, papryka
- Obiad:** Zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów z ryżem 300ml. Jajko sadzone 1szt., ziemniaki młode 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.
Skład: tomat, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; jajko, ziemniaki, marchewka, groszek zielony
- Podwieczorek:** Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., ciastko kruche 1szt.
Skład: owoce, mąka ziemniaczana; mąka- gluten, jajko, masło 82%- mleko
- II Podw:** Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

- Śniadanie:** Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. Herbatka wiśniowa 200ml.
Skład: płatki kukurydziane, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ogórek zielony, pomidor, sałata
- Obiad:** Krem z młodego zielonego groszku i zielonych warzy z grzankami 300ml. Racuchy z jabłkami i śmietaną 2szt./40ml. Woda 200ml.
Skład: groszek zielony, cukinia, brokuły, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; racuchy: mąka- gluten, mleko, jajko, jabłko; śmietana 18%- mleko
- Podwieczorek:** Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt., marchewka do chrupania
Skład: ciasto francuskie: mąka- gluten, olej; parówka z szynki 93%; marchewka
- II Podw:** Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.