

08-12.07.2024 W

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, ser żółty, papryka 100g. Kakao 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa dyniowa z makaronem 300ml. Potrawka z tofu i warzywa 80g/20g, kasza jęczmienna 150g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, makaron- gluten; tofu- soja, 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, twaróg z rzodkiewką/miód 100g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa z fasolki szparagowej, zielonego groszku i marchewki 300ml. Kotlet sojowy 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; soja, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, koperek, pomidor, ogórek zielony, oliwa z oliwek, bazylia

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

Skład: mąka- gluten, jajko, jogurt naturalny- mleko, olej, czerwona porzeczka

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

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

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

II Śniadanie: Banan

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, pasta z ciecierzycy, sałata 70g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, ser biały, papryka 100g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów z ryżem 300ml. Jajko sadzone 1szt., ziemniaki młode 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.

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

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

II Śniadanie: Arbuzy 100g

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, brokuty, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; racuchy: mąka- gluten, mleko, jajko, jabłko; śmietana 18%- mleko

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, masło, pasta jajeczno-serowa ze szczypiorkiem 50g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, jajko, szczypiorek

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.