

15-19.07.2024 F5 bez słodkich

kanapek i miodu

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka z indyka, ogórek zielony/twarożek ze szczypiorkiem 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, ser- mleko, ogórek zielony, szczypiorek

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Spaghetti bolognese 200g. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Smoothie truskawkowo-malinowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt.

Skład: jogurt naturalny- mleko, truskawki, maliny, pieczywo chrupkie- gluten

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, papryka 100g. Herbata z cytryną 200ml.

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

Obiad: Krem z młodej marchwi z grzankami 300ml. Ryż 150g z pieczonymi jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/30ml. Woda 200ml.

Skład: marchew, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, jabłka, cynamon, śmietana 30%- mleko

Podwieczorek: Bułka grahamka, masło, szynka konserwowa, ogórek kiszony 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 90%, ogórek kiszony

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

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

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

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Medalion drobiowy 80g, ziemniaki młode z koperkiem 100g, surówka z buraków, jabłka i ogórka kiszzonego 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso z kurczaka, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, koperek, buraki, jabłko, ogórek kiszony

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane na maślanec z borówkami 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, maślanca- mleko, olej, borówki

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z jajka i sera żółtego z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g. Herbata malinowa 200ml.

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Naleśniki z serem białym 160g. Woda 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki; 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 graham, masło, szynka z kurcząt, pomidor/ser biały, papryka 100g. Kawa zbożowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 89%, ser- mleko, pomidor, papryka, kawa zbożowa- gluten, mleko

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki młode 100g, sałata zielona z jogurtem naturalnym 70g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ryż; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, sałata zielona, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, masło, szynka drobiowa, rzodkiewka 50g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z kurcząt 90%, rzodkiewka

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.