

22-26.07.20249 bez orzechów ziemnych, pomarańczy i banana

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka rubinkowa, rzodkiewka/rolada serowa, papryka 100g.
Kakao 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 87%, ser- mleko, rzodkiewka, papryka, kakao, mleko

II Śniadanie: Arbuz 100g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Gulasz z indyka 80g/20g, kasza kus kus 130g, surówka z ogórka kiszzonego 70g. Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; mięso z indyka, mąka- gluten, kasza kus kus- gluten, ogórek kiszony

Podwieczorek: Sok tłoczony z jabłek (bez cukru) 150ml., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, ser biały, ogórek zielony/miód 100g. Herbatka z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Kotlet de volaille z kurczaka 80g, ziemniaki młode 100g, surówka coleslaw 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, makaron- gluten; filet z kurczaka, masło 82%- mleko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko owsiane z suszonymi owocami 1szt.

Skład: płatki owsiane- gluten, kokos, olej, jajko, owoce

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, parówka z szynki, pomidor 100g. Herbatka malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, parówka z szynki 93%, pomidor

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa żurek z ziemniakami 300ml. Pierogi leniwe z masłem 10szt. Woda 200ml.

Skład: zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mąka- gluten, jajko, ser- mleko; masło 82%- mleko

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

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

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 salami, sałata 100g.
Herbatka wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa jarzynowa z natką pietruszki 300ml. Schab wieprzowy pieczony w ziołach 80g, ziemniaki młode z koperkiem 100g, mizeria 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; schab wieprzowy, ziola, ziemniaki, koperek, ogórek zielony, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Jogurt owoce leśne 100ml., pieczywo chrupkie 2szt.

Skład: ser- mleko, owoce leśne, pieczywo- gluten

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Krem brokułowy z grzankami 300ml. Makaron 150g z serem białym 50g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; makaron- gluten, ser- mleko

Podwieczorek: Bułka z ziarnami, masło, szynka z piersi fileta, papryka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z kurczaka 84%, papryka

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.