

29.07-02.08.2024 9 bez orzechów ziemnych, pomarańczy i banana

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, szynka z kurcząt, ogórek kiszony/ser salami, rzodkiewka 100g. Herbatka malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 90%, ser- mleko, ogórek kiszony, rzodkiewka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. Spaghetti bolognese 200g. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Serek brzoskwinowy 70g., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

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

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, truskawki, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Bułka kajzerka, masło, szynka z indyka, pomidor 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, pomidor

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, polędwica sopocka, rzodkiewka/ser biały, ogórek zielony 100g. Herbatka wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 89%, ser- mleko, rzodkiewka, ogórek zielony

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki młode 100g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, ananasem i jogurtem naturalnym 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filet z kurczaka, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta pekińska, kukurydza, ananas, jogurt naturalny- mleko

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

Skład: maka- gluten, jajko, jogurt naturalny- mleko, olej, brzoskwinia

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. Kawa zbożowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, ogórek zielony, kawa zbożowa- gluten, mleko

II Śniadanie: Arbus 100g

Obiad: Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 300ml. Kluska na parze z konfiturą owocową 2szt. Woda 200ml.

Skład: papryka, pomidory, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; kluski: maka- gluten, drożdże, jajko, mleko; konfitura owocowa

Podwieczorek: Pieczywo mieszane, masło, szynka drobiowa, ogórek kiszony 50g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, papryka/powidło śliwkowe 100g. Herbatka z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa dyniowa z zacierką 300ml. Burger rybny 80g, ziemniaki młode 100g, surówka z marchewki tartej z brzoskwinią 70g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, zacierka: maka- gluten, jajko; mintaj- ryba, jajko, marchewka, groszek zielony, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka, brzoskwinia

Podwieczorek: Wyrób własny- Jabłko pieczone 1szt, wafle ryżowe 2szt.

Skład: jabłko, wafle ryżowe

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.