

23-27.09.2024 F5 bez miodu i

słodkich kanapek

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, szynka z kurcząt, rzodkiewka/pasta z sera ze szczypiorkiem 100g.
Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa dyniowa z zacierką 300ml. Pierogi ukraińskie z cebulką 7szt. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, zacierka: jajko, maka- gluten; maka- gluten, ser- mleko, ziemniaki, cebula, cebula

Podwieczorek: Pieczywo mieszane, masło, ser żółty, sałata 50g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Sznycel 80g, ziemniaki puree 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchewka, pietruszka, seleń, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, mleko, buraki

Podwieczorek: Wyrób własny- Paluch drożdżowy z serem i ziołami 1szt.

Skład: maka- gluten, drożdże; ser- mleko, zioła

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

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

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. Makaron 150g z serem białym 50g. Woda 200ml.

Skład: kasza manna- gluten, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, ser- mleko

Podwieczorek: Bułka kajzerka, masło, polędwica sopočka, rzodkiewka 70g.

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, parówka z szynki, pomidor 100g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Udziec z kurczaka pieczony bez kości 80g, kasza kus kus 130g, marchewka z groszkiem zielonym 70g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszzone, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ryż; udziec z kurczaka, kasza kus kus- gluten, marchewka, groszek zielony

Podwieczorek: Wyrób własny- Jogurt owoce leśne 100ml., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g.

Skład: jogurt naturalny- mleko, owoce leśne, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z pomidorów i papryki z grzankami 300ml. Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, kapusta kiszona 70g. Woda 200ml.

Skład: papryka, pomidory, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane czekoladowe z porzeczkami 1szt.

Skład: maka- gluten, jajko, kakao, olej, porzeczka czerwona

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.