

30.09-04.10.2024 W

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, ser salami, ogórek kiszony 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, ogórek kiszony

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Makaron penne z pastą pomidorowo-warzywną 200g.
Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, zacierka: mąka- gluten, jajko; makaron- gluten, warzywa, cebula, marchewka, pomidory

Podwieczerek: Wyrób własny- Serek waniliowy 70g., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g.

Skład: ser- mleko, wanilia, 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 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: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Klops warzywny w sosie śmietanowo- serowym 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, makaron- gluten; warzywa, jajko, ser- mleko, śmietana 18%- mleko, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten, marchewka

Podwieczerek: Wyrób własny- Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, kakao, wafle ryżowe

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

SRODA

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, twarożek z rzodkiewką/miód 100g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Krem brokułowy z grzankami 300ml. Ryż 150g z musem truskawkowo- jogurtowym 100ml/50ml. Woda 200ml.

Skład: brokuły, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, truskawki, jogurt naturalny- mleko

Podwieczerek: Bułka razowa, masło, pasta warzywna, pomidor 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, warzywa, pomidor

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta z tuńczyka i sera ze szczypiorkiem/ser żółty, ogórek zielony 100g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. Cukinia w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, ananasem i jogurtem naturalnym 70g. Woda 200ml.

Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; cukinia, płatki kukurydziane, ziemniaki, mleko, kapusta pekińska, kukurydza, ananas, jogurt naturalny- mleko

Podwieczerek: Wyrób własny- Rogalik z konfiturą owocową 1szt.

Skład: mąka- gluten, drożdże, śmietana 18%- mleko, marmolada owocowa

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, ser biały, pomidor 100g. Kakao 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa wielowarzywna z natką pietruszki 300ml. Racuchy z jabłkami 2szt., i polewą jabłkowo-brzoskwiniowo-jogurtową 70ml/30ml. Woda 200ml.

Skład: kaliafor, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; racuchy: mąka- gluten, mleko, jajko, jabłka; jabłka, brzoskwinie, jogurt naturalny- mleko

Podwieczerek: Wyrób własny- Pizza z serem i pomidorami 1szt.

Skład: mąka- gluten, drożdże, olej, ser- mleko, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.