

07-11.10.2024 F5 bez słodkich

kanapek

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, szynka z indyka, pomidor/ser biały, papryka 100g. Herbatka wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Pierogi z mięsem i cebulką 7szt. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; maka- gluten, mięso wieprzowe, cebula, cebula

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

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

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

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Krem z buraków z grzankami 300ml. Kokardki 150g z serem białym 50g. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt., ogórek zielony do chrupania

Skład: ciasto francuskie: maka- gluten, olej; parówka z szynki 93%; ogórek zielony

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka konserwowa, papryka/twarożek z suszonymi pomidorami 100g. Kakao 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 90%, ser- mleko, papryka, suszone pomidory, kakao, mleko

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Talarki drobiowe z brokułami i kaszą jaglaną 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso z kurczaka, brokuły, kasza jaglana, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, mleko, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Mus jabłkowo-bananowy 150ml., biszkopty 2szt.

Skład: jabłko, banan, biszkopty: maka- gluten, jajko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Kluska na parze 2szt., z polewą porzeczkowo-jogurtową 70ml/30ml. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; kluski: maka- gluten, drożdże, jajko, mleko; czerwona porzeczka, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Bułka grahamka, masło, szynka z kurcząt, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 89%, sałata

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, ogórek zielony 100g. Herbatka z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Marchewka do chrupania 40g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, kapusta kiszona 70g. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane dyniowe 1szt.

Skład: maka- gluten, jajko, olej, dynia

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.