

14-18.10.2024 F5 bez słodkich

kanapek

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, szynka z piersi fileta, ogórek zielony/ser żółty, papryka 100g.
Herbata malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z kurczaka 84%, ser- mleko, ogórek zielony, papryka
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Gulasz z indyka 80g/20g, kasza pęczak 150g, ogórek kiszony 70g. Woda 200ml.
Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, makaron- gluten; mięso z indyka, mąka- gluten, kasza pęczak- gluten, ogórek kiszony
- 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

WTOREK

- Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, ser biały, rzodkiewka 100g. Herbata z cytryną 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, rzodkiewka
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Krem z pomarańczowych warzyw z grzankami 300ml. Jajko sadzone 1szt, ziemniaki puree 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.
Skład: marchew, dynia, bataty, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; jajko, ziemniaki, mleko, marchewka, groszek zielony
- Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka waniliowa z nasionami chia 1szt.
Skład: mąka- gluten, jajko, olej, wanilia, nasiona chia
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

- Śniadanie: Pieczywo graham, masło, pasta z łososia i sera z pieczoną papryką/rolada serowa, ogórek zielony 100g. Herbata wiśniowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, łosoś- ryba, ser- mleko, ser- mleko, papryka, ogórek zielony
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Ryż zapiekany z jabłkami, cynamonem i śmietanką 180g/30ml. Woda 200ml.
Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, jabłka, cynamon, śmietana 30%- mleko
- Podwieczorek: Bułka z ziarnami, masło, szynka rubinkowa, pomidor 70g.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 87%, pomidor
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

- Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, masło, polędwica z indyka, ogórek kiszony/twarożek z rzodkiewką 100g. Kawa zbożowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z indyka 93%, ser- mleko, ogórek kiszony, rzodkiewka, kawa zbożowa- gluten, mleko
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. Woda 200ml.
Skład: ogórki kiszone, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; filet z kurczaka, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko
- Podwieczorek: Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., chrupki kukurydziane.
Skład: owoce, mąka ziemniaczana; chrupki kukurydziane
- 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. Herbata owocowa 200ml.
Skład: płatki zbożowe pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, pomidor, ogórek zielony, sałata
- II Śniadanie: Kalarepa do chrupania 40g
- Obiad: Zupa żurek z ziemniakami 300ml. Naleśniki z serem białym 160g. Woda 200ml.
Skład: zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; ser- mleko
- Podwieczorek: Pieczywo mieszane, masło, szynka drobiowa, papryka 50g.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z kurcząt 90%, papryka
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.