

21-25.10.2024 9 bez orzechów ziemnych, pomarańczy i banana

PONIEDZIAŁEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. Pierogi leniwe z masłem 10szt. Woda 200ml.

Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; maka- gluten, jajko, ser- mleko; masło 82%- mleko

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

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

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. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml. Udziec z kurczaka pieczony bez kości 80g, kasza kus kus 130g, surówka z buraków, ogórka kiszzonego i jabłka 70g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa zielona, cukinia, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; udziec z kurczaka, kasza kus kus- gluten, buraki, ogórek kiszony, jabłko

Podwieczorek: Wyrób własny- Jabłko pieczone 1szt, Ciastko kruche z kokosem 1szt.

Skład: jabłko; ciastko: maka- gluten, jajko, masło 82%- mleko, kokos

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: Jabłko 150g

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Gołąbek meksykański z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym 80g/20g, ziemniaki puree 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso wieprzowe, cebula, ryż, kapusta biała, przecier pomidorowy 30%, maka- gluten, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, mleko, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto drożdżowe z kruszonką 1szt.

Skład: maka- gluten, jajko, mleko, drożdże; maka- gluten, masło 82%- mleko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

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: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. Makaron świderki 150g z musem truskawkowo-jogurtowym 100ml/50ml. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Focaccia z parmezanem i pomidorami 1szt.

Skład: maka- gluten, oliwa, drożdże, pomidory, parmezan- mleko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

PIĄTEK

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: Marchewka do chrupania 40g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Kotlet rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, kapusta kiszona 70g. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Serek brzoskwiniowy 70g., chrupki kukurydziane.

Skład: ser- mleko., brzoskwinia, chrupki kukurydziane

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.