

28-31.10.2024 F5 bez miodu i słodkich

kanapek

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, polędwica z indyka, pomidor/ser biały, ogórek kiszony 100g.
Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi indyka 93%, ser- mleko, pomidor, ogórek kiszony

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Spaghetti bolognese 200g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%

Podwieczorek: Wyrób własny- Smoothie owoce leśne 150ml., wafle ryżowe 2szt.

Skład: jogurt naturalny- mleko, mleko, owoce leśne, wafle ryżowe

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo graham, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Kalarepa do chrupania 40g

Obiad: Zupa ziemniaczana 300ml. Kluska na parze 2szt., z musem bananowo-brzoskwiniowo-jogurtowym 70ml/30ml. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; kluski: mąka- gluten, drożdże, jajko, mleko; banan, brzoskwinia, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Bułka razowa, masło, szynka pierś maślana, papryka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 85%, papryka

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

ŚRODA

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Kotlet pożarski 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g.
Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, makaron- gluten; mięso z kurczaka, mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki

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

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, porzeczka czerwona

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, masło, szynka wiejska, ogórek zielony/twarożek z rzodkiewką 100g.
Kawa zbożowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 104g/100g, ser- mleko, ogórek zielony, rzodkiewka, kawa zbożowa- gluten, mleko

II Śniadanie: Banan

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Makaron 150g z serem białym 50g. Woda 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki; makaron- gluten, ser- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza z szynką, serem i pomidorami 1szt.

Skład: mąka- gluten, drożdże, olej, ser- mleko, szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, 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.