

28-31.10.2024 W

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, ser biały, ogórek kiszony 100g. Herbata malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, ogórek kiszony
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Spaghetti z sosem pomidorowym i warzywami 200g. Woda 200ml.
Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; makaron- gluten, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, śmietana 18%- mleko
- 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, pasta warzywna, papryka 70g.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, warzywa, papryka
- II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko

SRODA

- 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 warzywny 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.
Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, makaron- gluten; warzywa, 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, twarożek z rzodkiewką 100g. Kawa zbożowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, 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 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.