30.12.2024-03.01.2025 J bez kokosu

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 dyniowa z makaronem 300ml. . Kluski śląskie z masełkiem 5szt. Kompot 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, makaron- gluten; mąka- gluten,, ziemniaki, mąka ziemniaczana, masło 82%- mleko

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

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo-gluten, masło 82%

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, pasta z sera ze szczypiorkiem, rzodkiewka 100g. Herbata malinowa 200ml

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml. Gulasz z indyka 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, ogórek kiszony 70g. Kompot 200ml.

. Skład: brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa zielona, cukinia, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mięso z indyka, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten, ogórek kiszony

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

Skład: mąka- gluten, mleko, drożdże; mąka- gluten, masło 82%- mleko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo-gluten , masło 82%

**ŚRODA NOWY ROK**

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, masło, szynka z kurcząt, ogórek kiszony 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 90%, ogórek kiszony

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa wielowarzywna z natką pietruszki 300ml. Makaron świderki 150g z musem truskawkowo-jogurtowym 100ml/50ml. Kompot 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; makaron- gluten, truskawki, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Pieczywo mieszane, masło, ser żółty, pomidor,50g. Kakao 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, pomidor, kakao, mleko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo-gluten, masło 82%

PIĄTEK

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: Marchewka do chrupania 40g

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Kotlet rybny 80g, ziemniaki 100g, kapusta kiszona 70g. Kompot 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona

Podwieczorek: Wyrób własny- Serek malinowy 70g., pieczywo chrupkie 2szt.

Skład: ser- mleko, maliny, pieczywo chrupkie-gluten

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo-gluten, masło 82%