07-10.01.2025

WTOREK [1139kcal]

Śniadanie: Pieczywo mieszane, masło, rolada serowa, ogórek zielony/dżem niskosłodzony 100g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Spaghetti bolognese 200g. Kompot 200ml

Skład: ogórki kiszone, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%

Podwieczorek: Wyrób własny- Jogurt owoce leśne 100ml., wafle ryżowe 2szt

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

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo, masło 82%

ŚRODA [1208kcal]

Śniadanie: Płatki pełnoziarniste z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo słonecznikowe, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem 300ml. Risotto z kurczakiem i warzywami 200g. Kompot 200ml.

Skład: zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki, jajko; ryż, mięso z kurczaka, cukinia, papryka, marchewka, groszek zielony, cebula

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane z owocami 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, owoce

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo, masło 82%

CZWARTEK [1136kcal]

Śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie, masło, parówka z szynki, pomidor 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, parówka z szynki 93%, pomidor

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. Kotlet z indyka z kaszą jaglaną i kalafiorem 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej z jabłkiem 70g. Kompot 200ml.

Skład: kasza manna- gluten, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mięso z indyka, kalafior, kasza jaglana, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka, jabłko

Podwieczorek: Wyrób własny- Paluch drożdżowy z serem i ziołami 1szt., ogórek słupki

Skład: mąka- gluten, mleko, drożdże, jajko; ser- mleko, zioła, ogórek

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo, masło 82%

PIĄTEK [1147kcal]

Śniadanie: Pieczywo graham, masło, pasta z łososia i sera z pieczoną papryką/ szynka drobiowa miodowa, ogórek kiszony 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, łosoś- ryba, ser- mleko, filet z kurczaka 81%, papryka, ogórek kiszony

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem marchwiowy z grzankami 300ml. Racuchy z jabłkami 2szt. Kompot 200ml.

Skład: marchew, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; racuchy: mąka-gluten, mleko, jajko, jabłka

Podwieczorek: Bułka kajzerka, masło, ser salami, rzodkiewka, pomidor 70g. Kawa zbożowa z mlekiem 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser-mleko, rzodkiewka, pomidor; kawa zbożowa- gluten, mleko

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo, masło 82%