

02-06.09.2019

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, szynka drobiowa, rzodkiewka 50g. Kanapka z dżemem wiśniowym 20g. Kakao 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, szynka drobiowa 66%, rzodkiewka, dżem wiśniowy, kakao, mleko

II Śniadanie: Jabłko 100g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami 160g. Woda 200ml.

Skład: koperek, marchew, pietruszka, natka pietruszki, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, zacierka- gluten, makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchew, cebula, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe

Podwieczorek: Koktajl jagodowy 150ml, pieczywo chrupkie 2szt.

Skład: mleko, jagody, pieczywo chrupkie- gluten

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo razowe, rolada serowa, rukola 50g. Kanapka z miodem 20g. Herbata żurawinowa z imbirem 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, rukola, miód

II Śniadanie: Morela

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Polędwiczki drobiowe duszone w pomidorach 80g, kasza wiejska 100g, sałata z jogurtem naturalnym 70g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, natka pietruszki, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ryż, polędwiczki drobiowe, pomidory, kasza wiejska- gluten, sałata, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Pasta bananowo- kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, kakao, wafle ryżowe

ŚRODA

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. Pieczywo słonecznikowe, pasta z ciecierzycy, ogórek kiszony 50g. Herbata z aronii 200ml.

Skład: płatki kukurydziane, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ciecierzycy, ogórek kiszony

II Śniadanie: Winogrona 50g

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Pałka z kurczaka pieczona 80g, ziemniaki 100g, surówka z ogórka i pomidora 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten, pałka z kurczaka, ziemniaki, ogórek zielony, pomidor

Podwieczorek: Ciasto ucierane czekoladowo-waniliowe 80g, marchewka do chrupania

Skład: maka- gluten, jajko, mleko, kakao, wanilia, marchewka

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, twarożek z papryką 50g. Kanapka z konfiturą malinową 20g. Zielona herbata z owocami 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, papryka, konfitura malinowa

II Śniadanie: Banan 1/2

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Ryż z musem truskawkowo- jogurtowym 160g. Woda 200ml.

Skład: marchew, pietruszka, kasza jęczmienna- gluten, ziemniaki, ryż, truskawki, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Bułka grahamka, szynka wiśniowa, sałata 50g.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, szynka wiśniowa 79%, sałata

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo orkiszowe, jajko gotowane, kiełbasa krakowska, pomidor 50g. Kanapka z serkiem z owocami leśnymi 20g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, jajko, kiełbasa krakowska 80%, pomidor, ser- mleko, owoce leśne

II Śniadanie: Arbuz 100g

Obiad: Krem z zielonego groszku z grzankami 300ml. Ryba panierowana 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. Woda 200ml.

Skład: zielony groszek, śmietana 18%- mleko, maka pszenna 450- gluten, grzanki- gluten, ryba- filet z mintaja, panierka- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona

Podwieczorek: Jogurt bananowo-brzoskwiniowy z granolą 100ml, rogalik maślany 70g.

Skład: jogurt naturalny- mleko, banan, brzoskwinia, granola- gluten, rogalik maślany: maka- gluten, jajko, mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.