



Jadłospis

09-13.09.2019

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo razowe, ser żółty, papryka 50g. Kanapka z dżemem truskawkowym 20g.
Herbata z czarnej porzeczki 200ml.
Skład: pieczywo - gluten, masło 82% - mleko, ser - mleko, papryka, dżem truskawkowy
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml. Potrawka z indyka z marchewką i selerem 80g/40g, kasza jaglana 100g. Kompot 200ml.
Skład: kalafior, marchew, pietruszka, natka pietruszki, śmietana 18% - mleko, przyprawy ziołowe, ryż, filet z indyka, marchew, seler, mąka - gluten, kasza jaglana
- Podwieczorek: Budyń śmietankowy 200ml, herbatniki 14g.
Skład: mąka ziemniaczana, mleko, herbatniki: mąka - gluten, mleko, jajko
- II Podw: Arbuz 150g

WTOREK

- Śniadanie: Płatki zbożowe z mlekiem 150ml. Pieczywo orkiszowe, polędwica z indyka, ogórek zielony 50g. Herbata malinowa 200ml.
Skład: płatki zbożowe - gluten, mleko, pieczywo - gluten, masło 82% - mleko, polędwica z indyka 65%, ogórek zielony
- II Śniadanie: Winogrona 80g
- Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki z koperkiem 100g, surówka colesław 70g. Kompot 200ml.
Skład: przecier pomidorowy 30%, marchew, pietruszka, natka pietruszki, śmietana 18% - mleko, przyprawy ziołowe, makaron - gluten, filet drobiowy, płatki kukurydziane, ziemniaki, koperk, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny - mleko
- Podwieczorek: Wyrób własny- serek waniliowy 70g, pieczywo chrupkie 2szt.
Skład: ser - mleko, wanilia, pieczywo chrupkie - gluten
- II Podw: Jabłko 150g

ŚRODA

- Śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie, pasta z sera i łososia ze szczypiorkiem 50g. Kanapka z miodem 20g. Zielona herbata z owocami 200ml.
Skład: pieczywo - gluten, masło 82% - mleko, ser - mleko, ryba - łosoś, szczypiorek, miód
- II Śniadanie: Arbuz 150g
- Obiad: Zupa jarzynowa zabieleną 300ml. Wieprzowina w sosie meksykańskim z fasolą czerwoną, warzywami i makaronem razowym 160g. Kompot 200ml.
Skład: kalafior, brokuł, zielony groszek, fasolka szparagowa, brukselka, marchew, ziemniaki, pietruszka, natka pietruszki, śmietana 18% - mleko, przyprawy ziołowe, mięso wieprzowe, przecier pomidorowy, fasola czerwona, kukurydza, papryka, makaron - gluten
- Podwieczorek: Parówka z szynki w cieście francuskim 50g.





Jadłospis

II Podw: Skład: parówka z szynki 89%, ciasto francuskie: mąka - gluten, olej
Banan

CZWARTEK
Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, szynka wiejska, pomidor 50g. Kanapka z serkiem z brzoskwiniami 20g.
Herbata z aronii 200ml.

Skład: pieczywo - gluten, masło 82% - mleko, szynka wiejska 80%, pomidor, ser - mleko, brzoskwinie

II Śniadanie: Banan

Obiad: Krem dyniowo- marchwiowy z grzankami 300ml. Medalion drobiowy 80g, ziemniaki
z koperkiem 100g, buraki 70g. Kompot 200ml.

Skład: marchew, dynia, śmietana 18% - mleko, mąka - gluten, przyprawy, grzanki - gluten, filet drobiowy, panierka - gluten, ziemniaki, koperek, buraki

Podwieczorek: Smoothie truskawkowe 150ml, chałka maślana 50g.

Skład: smoothie - mleko, truskawki, rogalik maślany: mąka - gluten, jajko, mleko

II Podw: Winogrona 80g

PIĄTEK
Śniadanie: Pieczywo żytnie, pasta serowo-jajeczna, ogórek kiszony 50g. Kanapka z dżemem z owoców
leśnych 20g. Kawa zbożowa 200ml.

Skład: pieczywo - gluten, masło 82% - mleko, ser - mleko, jajko, ogórek kiszony, dżem z owoców leśnych, kawa
zbożowa - gluten, mleko

II Śniadanie: Sliwka

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Naleśniki z serem białym 160g. Kompot 200ml.

Skład: buraki czerwone, marchewka, pietruszka, natka pietruszki, śmietana 18% - mleko, przyprawy ziołowe,
ziemniaki, naleśniki: mąka - gluten, jajko, mleko, ser - mleko

Podwieczorek: Bułka z pestkami dyni, rolada serowa, rukola 50g.

Skład: pieczywo - gluten, masło 82% - mleko, rolada serowa, rukola

II Podw: Jabłko 150g

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie

