

PONIEDZIAŁEK 9.3.2020r.

I Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku (160g). Zestaw warzyw śniadaniowy (100g) Kanapka z pieczonym indykiem (58g)

Płatki kukurydziane, **mleko**, , mąka **pszenna**, **żytnia**, sól, drożdże, **śmietanka**, tłuszcz roślinny, mięso z piersi indyka, zioła prowansalskie, sałata, ogórek, pomidor.

Herbata (123g)

II Śniadanie:

Owoc (100g)

Obiad:

Krem brokułowy z płatkami migdałowymi(95g)

Wywar (marchew, **seler**, por, pietruszka, cebula), brokuły, płatki migdałowe, sól, pieprz, ziele angielskie

Tagliatelle z cukinią i kurczakiem

mąka **pszenna** sól, pieprz, pierś z kurczaka, cukinia

Surówka z marchwi i jabłka (65g)

Marchew, jabłko, cytryna

Kompot (33g)

Mieszanka kompotowa, woda

Podwieczorek:

Kisiel z biszkoptem (75g)

Owoce, skrobia ziemniaczana, mąka **pszenna**, **jaja**, tłuszcz roślinny, ksylitol

WTOREK 10.3.2020r.

I Śniadanie:

Makaron na mleku(160g). Kanapka z pastą z białego sera i papryki(53g), zestaw warzyw(40g)

Mąka **pszenna**, **jaja**, **mleko**, mąka **pszenna**, **żytnia**, sól, drożdże, **śmietanka**, tłuszcz roślinny, **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii fermentacji mlekowej, papryka, sałata, ogórek, pomidor.

Herbata (123g)

II Śniadanie:

Owoc (100g)

Obiad:

Zupa jarzynowa z grzankami (95g)

Wywar (marchew, **seler**, por, pietruszka, cebula), kalafior, brokuły, marchew, mąka **pszenna**, **żytnia**, sól

Pulpety drobiowe w sosie szpinakowym(105g)

Mięso z ud kurczaka, **jaja**, marchew, pietruszka korzeń, **seler** korzeń, cebula, szpinak, mąka **pszenna** sól

Ziemniaki (30g)

Ziemniaki, sól

Kompot(33g)

Mieszanka kompotowa, woda

Podwieczorek:

Budyń jaglany z sosem jagodowym(90g)

Kasza jaglana, **mleko**, jagody, ksylitol

ŚRODA 11.3.2020r.

I Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku(160g). Kanapka z sałatką rybną(53g), zestaw warzyw(40g)

Płatki owsiane, **mleko**, mąka **pszenna**, **żytnia**, sól, drożdże, **śmietanka**, tłuszcz roślinny , groszek zielony, makrela, kukurydza, sól, sałata, ogórek, pomidor.

Herbata (123g)

II Śniadanie:

Owoc(100g)

Obiad:

Kapuśniak z ziemniakami(108g)

Wywar (marchew, **seler**, por, pietruszka, cebula), sól, pieprz, ziele angielskie, kapusta biała, pomidory, cebula, ziemniaki

Risotto z warzywami

Ryż, marchew, pietruszka, por, brokuły, kalafior, cebula, oliwa z oliwek, sól, pieprz

Kompot

Mieszanka kompotowa, woda

Podwieczorek:

Racuchy z jabłkami (117g)

Mąka **pszenna**, **jaja**, jabłka, ksylitol

CZWARTEK 12.3.2020r.

I Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku(160g). Kanapka z serem żółtym(48g), zestaw warzyw(40g)

Kasza jaglana, **mleko**, mąka **pszenna**, **żytnia**, sól, drożdże, **śmietanka**, tłuszcz roślinny, **mleko**, sól, chlorek wapnia kultury bakterii, sałata, ogórek, pomidor.

Herbata (123g)

II Śniadanie:

Owoc(100g)

Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem(110g)

Wywar (marchew, **seler**, por, pietruszka, cebula), sól, pieprz, ziele angielskie, pomidory, koncentrat, **śmietana** 18%

Kopytka z truskawkami(150g)

Mąka **pszenna**, **jaja**, truskawki mrożone, sól

Kompot(33g)

Mieszanka kompotowa, woda

Podwieczorek:

Ciasteczka owsiane(48g)

Płatki owsiane, **jaja**, mąka **pszenna**, **mleko**, rodzynki

PIĄTEK 13.3.2020r.

I Śniadanie:

Ryż na mleku(160g). Kanapka z białym serem(57g), zestaw warzyw(40g)

Ryż, **mleko**. mąka **pszenna**, **żytnia**, sól, drożdże, **śmietanka**, tłuszcz roślinny, **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii fermentacji mlekowej, sałata, ogórek, pomidor.

Herbata (123g)

II Śniadanie:

Owoc(100g)

Obiad:

Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym(102g)

Wywar (marchew, **seler**, por, pietruszka, cebula), sól, pieprz, ziele angielskie, kalafior, cebula, pietruszka korzeń, ziemniaki, mąka **pszenna**, **jaja**, tłuszcze roślinne, proszek do pieczenia, sól

Paluszki rybne(88g)

Mąka **pszenna**, **jaja**, mintaj, bułka tarta sól, pieprz

Sałata z sosem winegret(25g)

Sałata, oliwa z oliwek, miód

Ziemniaki (30g)

Ziemniaki, sól

Kompot(33g)

Mieszanka kompotowa, woda

Podwieczorek:

Sałatka owocowa z orzechami i sosem jagodowym(80g)

Kiwi, grejpfrut, jagody, orzechy włoskie