smaczny punkt

Jadłospis 2-6.03

✓ Poniedziałek

Drugie śniadanie:

Kanapki na słodko:
wybór pieczywa(25g): żytnie razowe, żytnie razowe ze słonecznikiem lub dynią, pszenne na naturalnym zakwasie z ziarnami lub graham, ser twarogowy(15g), masło(5g), dżem10g), miód(5g)
Alergen: gluten, mleko (białko mleka krowiego, laktoza)

Owsianka z morelami:
mleko 2,0%(150ml), płatki owsiane(25g), morele(5g)
Alergen: mleko (białko mleka krowiego, laktoza), gluten

Herbata owocowa:
napar z czarnej herbaty owocowej(200ml)
Alergen: brak

Obiad:

Ogórkowa:
Włoszczyzna bez selera(45g), kurczak tuszka(15g), ogórek kiszony(50g), ziemniaki(15g), śmietana 9%(10g), koperek(2g)
Alergen: mleko (białko mleka krowiego, laktoza)

Spaghetti Bolognese, surówka z papryką i kukurydzą:
makaron(50g), duszone mięso mielone wieprzowo-wołowe(50g), marchew(10g), pietruszka(10g), cebula(10g), czosnek(2g), pomidor(60g) / biała kapusta(95g), papryka(15g), marchew(10g), kukurydza(10g), sos vinegret(5g)
Alergen: gluten, laktoza, białko mleka krowiego
LUB
Makaron z sosem warzywno-pomidorowym i posypany tartym serem, surówka z papryką i kukurydzą:
makaron(50g), marchew(10g), pietruszka(10g), cebula(10g), czosnek(2g), pomidor(60g), ser żółty(20g) / biała kapusta(95g), papryka(15g), marchew(10g), kukurydza(10g), sos vinegret(5g)
Alergen: gluten, laktoza, białko mleka krowiego

Kompot:
kompot z owoców sezonowych(200ml)
Alergen: brak

Podwieczorek:

Zapiekanki:
pieczywo(25g), ser żółty(20g), ketchup(5g)
Alergen: gluten, mleko (białko mleka krowiego, laktoza)

Mięta:
napar z mięty(5g)
Alergen: brak

✓ Wtorek

Drugie śniadanie:

Frankfurterki (min. 80%mięsa), pieczywo, ketchup:
frankfurterki(30g), wybór pieczywa(25g): żytnie razowe, żytnie razowe ze słonecznikiem lub dynią, pszenne na naturalnym zakwasie z ziarnami lub graham, ketchup(10g), krojone warzywa(40g)
Alergen: gluten

Kawa zbożowa:
kawa inka(5g), mleko 2,0%(200ml)
Alergen: gluten, mleko (białko mleka krowiego, laktoza)

Obiad:

Pomidorowa z ryżem parabolicznym:
włoszczyzna bez selera(50g), kurczak tuszka(15g), koncentrat pomidorowy(5g), śmietana 9%(10g), makaron(30g), lubczyk(1g)
Alergen: mleko (białko mleka krowiego, laktoza)

Kluski leniwe z bułeczką z masłem, surówka z marchwi:
twaróg półtłusty(90g), jaja kurze(25g), mąka(60g), jogurt naturalny(20g) / bułka tarta(5g), masło(3g) / marchew(80g), jabłko(45g), sos jogurtowy(3g)
Alergen: gluten, jaja, mleko (białko mleka krowiego, laktoza)

Kompot:
kompot z owoców sezonowych(200ml)
Alergen: brak

Podwieczorek:

Ciasto marchewkowe(40g)
Alergen: gluten, jaja, mleko (białko mleka krowiego, laktoza)

Napój kakaowy:
kakao(5g), mleko 2,0%(200ml), miód(5g)
Alergen: mleko (białko mleka krowiego, laktoza), miód, kakao (proszek)

✓ Środa

Drugie śniadanie:

Kanapki z szynką:
wybór pieczywa(25g): żytnie razowe, żytnie razowe ze słonecznikiem lub dynią, pszenne na naturalnym zakwasie z ziarnami lub graham, szynka(30g), masło(5g), krojone warzywa(40g)
Alergen: gluten, mleko (białko mleka krowiego, laktoza)

Płatki z miodem na mleku:
płatki kukurydziane(30g), mleko 2,0%(200ml), miód(5g)
Alergen: mleko (białko mleka krowiego, laktoza), miód

Herbata z cytryną:
napar z czarnej herbaty (200m), cytryna(3g), miód(5g)
Alergen: miód

Obiad:

Kapuśniak:
marchew(20g), pietruszka(20g), kapusta kiszona(40g), kurczak tuszka(15g), cebula(2g), ziemniaki(50g)
Alergen: brak

Filet z kurczaka, ziemniaki, mix warzyw na parze:
pierś kurza(90g), bułka tarta(5g), jaja kurze(2g) / ziemniaki(150g) / marchew(50g), fasolka zielona(30g), kalafior(40g)
Alergen: gluten, mleko (białko mleka krowiego, laktoza), jaja
LUB WEGE
Kotlet sojowy, ziemniaki, mix warzyw na parze:
kalafior(100g), cebula,910g) czosnek(3g), natka(3g), bułka tarta(5g), jaja kurze(20g) / ziemniaki gotowane(150g) / marchew(50g), fasolka zielona(30g), kalafior(40g)
Alergen: gluten, mleko (białko mleka krowiego, laktoza), jaja

Kompot:
kompot z owoców sezonowych(200ml)
Alergen: brak

Podwieczorek:

Mleczne risotto z musem malinowym:
ryż(20g), mleko 2,0%(120ml), mrożone maliny(20g)
Alergen: mleko (białko mleka krowiego, laktoza)

smaczny punkt

✓ Czwartek

Drugie śniadanie:

Kanapki w różnych odsłonach:
wybór pieczywa(25g): żytnie razowe, żytnie razowe ze słonecznikiem lub dynią, pszenne na naturalnym zakwasie z ziarnami lub graham, ser żółty(15g) / pasta rybna(15g), papryka(10g), ogórek(10g), pomidor(10g), masło(5g)
Alergen: gluten, mleko (białko mleka krowiego, laktoza)

Zupa mleczna:
makaron pszenny (25g), mleko 2,0%(200ml)
Alergen: gluten, mleko (białko mleka krowiego, laktoza)

Herbata malinowa: napar z herbaty malinowej (200ml)
Alergen: brak

Obiad:

Kalafiorowa :
włoszczyzna bez selera(45g), kurczak tuszka(15g), kalafior(50g), ziemniaki(80g), śmietana 9%(10g), liście pietruszki(2g), lubczyk(1g)
Alergen: mleko (białko mleka krowiego, laktoza)

Bitki wieprzowe, kasza gryczana, buraczki na ciepło:
duszona wieprzowina(100g) / kasza gryczana(40g) / buraki(140g), jabłko(1g), sok z cytryny(2g)
Alergen: brak
lub wege

Medalion wegetariański, kasza gryczana, buraczki na ciepło:
kalafior(50g), brokuły(50g), jaja kurze(10g), kasza manna(3g) / kasza gryczana(40g) / buraki(140g), jabłko(1g), sok z cytryny(2g)
Alergen: brak
Alergen: gluten, jaja, mleko (białko mleka krowiego, laktoza), miód

Kompot:
kompot z owoców sezonowych(200ml)
Alergen: brak

Podwieczorek:

Budyń(50g)
Alergen: mleko (białko mleka krowiego, laktoza)

Słomka ptysiowa(10g)
Alergen: gluten, jaja, mleko (białko mleka krowiego, laktoza)

✓ Piątek

Drugie śniadanie:

Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem i pieczywem:
wybór pieczywa(25g): żytnie razowe, żytnie razowe ze słonecznikiem lub dynią, pszenne na naturalnym zakwasie z ziarnami lub graham, /jaja kurze(30g), szczypiorek(2g), masło(5g), krojone warzywa(40g)
Alergen: białko mleka krowiego, laktoza, gluten; jaja

Zupa mleczna:
płatki ryżowe(15g), mleko 2%(200ml)
Alergen: mleko (białko mleka krowiego,

Herbata: napar z czarnej herbaty(200ml)
Alergen: brak

Obiad:

Krupnik z kaszą wiejską:
włoszczyzna bez selera(65g), kurczak tuszka(15g), kasza jęczmienna(30g), ziemniaki(30g), natka(10g)
Alergen: gluten

Kotlet rybny, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty:
mielony filet mintaja(80g), bułka tarta(5g), jaja kurze(2g), natka(3g) / ziemniaki gotowane(150g) / kapusta kiszona(80g), marchew(15 g), jabłko(15g), cebula(5g), olej słonecznikowy(5g), sok z cytryny(3g)
Alergen: gluten, jaja, ryba
lub Zamiennik Ryby i wege

Makaron z twarogiem i śmietaną jogurtową:
makaron świdry (50g), śmietana 9%(30g), twaróg biały(50g)
Alergen: gluten, mleko (białko mleka krowiego, laktoza)

Kompot:
kompot z owoców sezonowych(200ml)
Alergen: brak

Podwieczorek:

Ciasto jogurtowe(50g)
Alergen: gluten, jaja, mleko (białko mleka krowiego, laktoza)

Sok:
pomarańczowy(200ml)
Alergen: brak

Dodatkowo do obiadu każdego dnia serwowane jest jabłko / owoc sezonowy

Smacznego!