

JADŁOSPIS PONIEDZIAŁEK

Śniadanie:

Perłowa kasza kuskus na mleku, chleb Pan bochenek, masło ekstra, ser żółty salami. Sałata lodowa, pomidor, kolorowa papryka, ekologiczny ogórek kiszony. Jabłko.

Obiad:

Zupa ogórkowa z jogurtem greckim. Naleśnik z mąką orkiszową z twarogiem i owocami sezonowymi. Polany jogurtem naturalnym na słodko. Woda z pomarańczą, cytryną i miodem naturalnym.

Podwieczorek:

Zapiekane pełnoziarniste pieczywo tostowe z szynką, serem mozzarella i papryką do chrupania.

Kawa inka z mlekiem.

Alergeny: mleko, gluten, seler, jajo

Szczegółowych informacji dotyczących produktów można uzyskać u intendenci.

Z przyczyn od nas nie zależnych menu może ulec zmianie.

JADŁOSPIS WTOREK

Śniadanie:

Zupa mleczna z drobnym makaronem, bułka graham, masło ekstra, pierś z indyka gotowana.

Mix sałat, ogórek korniszony, pomidor, papryka kolorowa, ogórek. Banan

Obiad:

Zupa pomidorowa z pomidorami pellati i ryżem brązowym ze śmietaną. Polędwiczki drobiowe w płatkach kukurydzianych z pieca. Purre z ziemniaka z koperkiem. Kapusta pekińska na kolorowo. Tymbark w/w mięta-jabłko.

Podwieczorek:

Zawijane paluchy drożdżowe z posypką z siemienia lnianego, mleko.

Alergeny: mleko, gluten, seler, jajo.

Szczegółowych informacji dotyczących produktów można uzyskać u intendentki.

Z przyczyn od nas nie zależnych menu może ulec zmianie.

JADŁOSPIS ŚRODA

Śniadanie:

Owsianka z płatków pięciu zbóż z żurawiną.

Bułka szpinakowa, masło ekstra, polędwica krucha. Sałata lodowa, pomidor, kolorowa papryka, ekologiczny ogórek kiszony, ogórek zielony. Gruszka.

Obiad:

Rosół z trzech gatunków mięs z makaronem jajecznym. Ruskie kotlety ziemniaczane, surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem i marchewką oraz natką pietruszki. Kompot wieloowocowy.

Podwieczorek:

Bagietka ze zdrową nutellą. Mleko

Alergeny: mleko, gluten, seler, jajo.

Szczegółowych informacji dotyczących produktów można uzyskać u intendentki.

Z przyczyn od nas nie zależnych menu może ulec zmianie.

CZWARTKOWY SZWEDZKI STÓŁ

Śniadanie:

Kakao, chleb żytni razowy, masło ekstra, filet maślany z indyka, pasta a'la ryba po grecku, ser rolada ustrzycka. Pomidor, ogórek zielony, ogórek konserwowy, papryka . Nektarynki.

Obiad:

Barszcz czerwony . Udka drobiowe z sosem warzywnym, kasza pęczak. Surówka z selera z rodzynkami i jabłkiem. Kompot śliwkowy.

Podwieczorek:

Pizzerinki z ciasta drożdżowego z wędzonym serem. Herbata z cytryną .

Alergeny: mleko, gluten, seler, jajo, kakao, ryba.

Szczegółowych informacji dotyczących produktów można uzyskać u intendentki.

Z przyczyn od nas nie zależnych menu może ulec zmianie.

JADŁOSPIS PIĄTEK

Śniadanie:

Kasza manna. Bułka z ziarnami, masło ekstra.

Jajecznica ze szczypiorkiem na klarowanym maśle. Mix sałat, papryka, ekologiczny ogórek kiszony, ogórek zielony. Mandarynki

Obiad:

Zupa krem z czerwonej soczewicy z dodatkiem dyni z grzankami. Paluszki rybne w/w.

Trendy lunch z groszkiem zielonym. Ogórek kiszony w słupkach. Kompot z dodatkiem wiśni.

Podwieczorek:

Jogurt naturalny z nasionami chia i truskawką, chałka zdobna.

Alergeny: mleko, gluten, seler, jajo.

Szczegółowych informacji dotyczących produktów można uzyskać u intendentki.

Z przyczyn od nas nie zależnych menu może ulec zmianie.

JADŁOSPIS PONIEDZIAŁEK-DIETY

Śniadanie:

Perłowa kasza kuskus z napojem owsianym, chleb Pan bochenek, masło roślinne, ser kozi w plastrach.

Sałata lodowa, pomidor, papryka, ogórek kiszony. Jabłko.

Obiad:

Zupa ogórkowa. Naleśnik z mąką orkiszową z dżemem owocowym. Polany jogurtem roślinnym na słodko.

Woda z pomarańczą, cytryną i miodem naturalnym.

Podwieczorek:

Zapiekane pieczywo tostowe pełnoziarniste z szynką i serem kozim . Papryka do chrupania.

Kawa

zbożowa z napojem owsianym.

JADŁOSPIS WTOREK-DIETY

Śniadanie:

Napój owsiany z drobnym makaronem,
bułka graham, serek kozi Almette,
gotowana pierś z indyka. Mix sałat,
ogórek korniszony, pomidor, papryka,
ogórek.

Banan

Obiad:

Zupa pomidorowa z pomidorami
pellati z ryżem brązowym. Polędwiczki
drobiowe w
płatkach kukurydzianych z pieca. Purre
z ziemniaków z koperkiem. Kapusta
pekińska z papryką i ogórkiem
zielonym. Tymbark w/w mięta-jabłko .

Podwieczorek:

Bajgle drożdżowe z pestką słonecznika.

Czekolada

JADŁOSPIS ŚRODA-DIETY

Śniadanie:

Owsianka z płatków pięciu zbóż z żurawiną na napoju owsianym. Bułka szpinakowa, masło roślinne, polędwica krucha. Sałata lodowa, pomidor, papryka, ekologiczne ogórki kiszane, ogórek zielony. Gruszka

Obiad:

Rosół z trzech gatunków mięs z makaronem jajecznym. Ruskie kotlety ziemniaczane, surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem i marchewką oraz natką pietruszki.

Kompot
wieloowocowy.

Podwieczorek:

Bagietka ze zdrową nutellą. Mleko

CZWARTKOWY SZWEDZKI STÓŁ-DIETY

Śniadanie:

Kakao, chleb żytni razowy, masło roślinne, szynka wieprzowa, pasta a'la ryba po

grecku, grecki ser feta/mleko owcze i kozie/. Pomidor, papryka, ogórek zielony,

ogórek konserwowy. Nektarynka

Obiad:

Barszcz czerwony. Udka drobiowe z sosem warzywnym, kasza pęczak.

Surówka z

selera z rodzynkami i jabłkiem.

Kompot śliwkowy.

Podwieczorek:

Pizzerinki z ciasta drożdżowego z wędzonym serem. Bawarka.

JADŁOSPIS PIĄTEK-DIETY

Śniadanie:

Kasza manna z napojem owsianym. Bułka z ziarnami, masło roślinne. Jajecznica z jaj przepiórczych ze szczypiorkiem na klarowanym maśle. Mix sałat, papryka, ekologiczny ogórek kiszony, ogórek zielony.

Mandarynka

Obiad:

Zupa krem z czerwonej soczewicy z dodatkiem dyni z grzankami. Paluszki rybne w/w , trendy lunch z groszkiem zielonym. Ogórek kiszony w plasterkach.

Kompot z dodatkiem wiśni.

Podwieczorek:

Chałka zdobna, jogurt roślinny z nasionami chia.