

Śniadanie

Kasza manna na mleku

Składniki: mleko krowie, 3,5% tłuszczu, kasza manna (pszenica)

Bułka paryska z serkiem

śmietankowym i pomidorem

Składniki: bułka paryska (angielka) (pszenica), serek śmietankowy (z mleka), pomidor, masło ekstra (z mleka)

Banan

Ogórek kiszony

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, śmietana 18% (z mleka), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, wieprzowina żeberka, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Makaron z kurczakiem i szpinakiem

Składniki: szpinak, mrożony, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, makaron pszenny bezglutenowy, śmietana 18% (z mleka), olej rzepakowy, czosnek, pieprz, gałka muszkatołowa, sól biała

Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (z mleka)

Herbata miętowa

Śniadanie

Kanapka z hummusem i natką

pietruszką
Składniki: chleb pszenno-żytni, ciemny czosnek, masło ekstra (z mleka), natka pietruszki, czosnek

Poledwica sopocka

Ogórek

Melon

Kakao

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Herbata z kwiatu hibiskusa

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na

wywarze warzywnym

Składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (z mleka), seler korzeniowy, por, koperk, masło ekstra (z mleka), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Kotlet schabowy

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (pszenica), olej rzepakowy, jaja kurze całe

Salata masłowa z jogurtem greckim

Składniki: sałata, jogurt grecki (z mleka)

Kasza bulgur (pszenica)

Mus owocowy *Arbuz*

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Śniadanie

Płatki kukurydżane na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydżane

Bułka paryska z serem żółtym i

ogórkiem kiszonym

Składniki: bułka paryska (angielka) (pszenica), ser gouda tłusty (z mleka), ogórek kiszony, masło ekstra (z mleka)

Kawa zbożowa z mlekiem

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, woda, kawa zbożowa (żyto, jęczmień)

Herbata owoce lasu, bez cukru

Składniki: woda, herbata owoce lasu

Arbuz

Obiad

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z

ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, 30%, kurczak, tuszka, żeberka wieprzowe wędzone, wieprzowina żeberka, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, sól biała

Gulasz wołowy

Składniki: wołowina polędwica, woda, cebula, marchew, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%

Kasza gryczana, gotowana

Buraczki duszone

Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, tyo 450, cytryna, pieprz, sól biała

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Truskawki

Śniadanie

Parówka z kurczaka 100% z

keczupem

Składniki: parówka z kurczaka 100%, keczup

Bułka pszenna z masłem

Składniki: bułka pszenne zwykłe, masło ekstra (z mleka)

Herbata melisa z truskawką, bez

cukru

Składniki: woda, herbata z melisy z truskawką

Ogórek kiszony

Melon

Obiad

Zupa z fasolki szparagowej

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, seler korzeniowy, woda, pietruszka, korzeń, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierogi z serem (pszenica, jajka, mleko)

Mus truskawkowy własnego

wyrobu

Składniki: truskawki, mrożone, cukier

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Baton musli z żurawiną i migdałami

Składniki: jaja kurze całe, płatki owsiane, żurawina suszona, migdały, olej rzepakowy, miód pszczeli, siemię lniane

DYREKTOR ZESPÓŁU

Arbuz
mgr Małgorzata Adach