

KATERING FOR KIDS

Plan posiłków na tydzień 30 września - 4 października

	Śniadanie + drugie śniadanie	Zupa	Drugie Danie	Podwieczorek
poniedziałek	Płatki na mleku, owoc (gluten, laktoza) mleko, płatki, owoc 200 ml 189 kcal	Zupa jarzynowa (seler, laktoza) skład: włośzczyzna, kalafior, brokuły, cukinia, przyprawy ziołowe, ryż, jogurt grecki, woda 300 ml, 221 kcal	Makaron z serem (laktoza, gluten) skład: makaron, ser biały, wanilia, cukier 200g 314 kcal	Marchew tarta, wafle kukurydziane skład: marchew, wafle kukurydziane 150g 191kcal
wtorek	Chleb (pszenno-żytni) z pastą z tuńczyka, owoc (gluten, laktoza) skład: tuńczyk w wodzie, jaja, jogurt grecki, cebula, kukurydza, musztarda, przyprawy, owoc 120g 203 kcal	Krem z groszku z grzankami (gluten, seler, laktoza) skład: włośzczyzna, przyprawy ziołowe, gorszek zielony, jogurt grecki, grzanki, woda 300 ml, 273 kcal	Devolay, ziemniaki, surówka (gluten, laktoza) skład: pierś z kurczaka, ser żółty, panierka, olej, ziemniaki, warzywa na surówkę, sól, przyprawy 240 g 268 kcal	Focaccia z pomidorami (gluten) skład: mąka pełnoziarnista, drożdże, oliwa z oliwek, pomidorki koktajlowe, sól, przyprawy ziołowe 80 g 231 kcal
środa	Kanapka (pszenno-żytni) z serem twarogowym i pomidorem, owoc (laktoza, gluten) skład: chleb pszenny, ser twarogowy, masło, pomidor, owoc 115 g 201 kcal	Krupnik gryczany (seler, laktoza) skład: kasza gryczana, ziemniaki, woda, włośzczyzna, pietruszka, przyprawy, jogurt grecki, natka pietruszki 300 ml 210 kcal	Spaghetti amatriciana (gluten) skład: makaron z mąki durum, boczek wieprzowy, pomidory, cebula, marchewka, zioła, czosnek 220 g 355 kcal	Ciasto drożdżowe ze śliwkami (gluten, laktoza) skład: mąka, drożdże, woda, mleko, sól, śliwka, cukier 100 g 248 kcal WŁASNY WYPIEK
czwartek	Kanapka (pszenno-żytnia) z wędliną drobiową i papryką, owoc (gluten, laktoza) skład: chleb pszenno-żytni, kiełbasa drobiowa, papryka, masło 135g 239 kcal	Kapuśniak (seler) skład: włośzczyzna, przyprawy ziołowe, kapusta kiszona, zioła, ziemniaki, woda 300 ml , 160 kcal	Pieczeń rzymska, kasza, surówka (gluten, jajko) skład: kasza wiejska, topatka wieprzowa, cebula, czosnek, ogórki kiszane, warzywa na surówkę, jajko, sól, olej rzepakowy, przyprawy ziołowe 260 g, 268 kcal	Budyń czekoladowy z wiśniami (laktoza) skład: mąka ziemniaczana, mleko, kakao, wiśnie 150g 148kcal
piątek	Kanapka (pszenno-żytni) z serem żółtym i ogórkiem, owoc (laktoza, gluten) skład: chleb pszenny, ser żółty, masło, ogórek zielony, owoc 115 g 201 kcal	Pomidorowa z makaronem (seler, gluten, laktoza) skład: pomidory, cebula, włośzczyzna, woda, sól, przyprawy, jogurt grecki, makaron 300 ml 289 kcal	Risotto z kurczakiem i warzywami (seler) skład: ryż, pierś z kurczaka, seler, cukinia, papryka, brokuł, cebula, marchew, czosnek, kukurydza, przyprawy ziołowe 250 g 320 kcal	Weka z nutellą z bananów (gluten, kakao) skład: weka pszenna, banany, kakao 100 g 203 kcal