

MENU WAKACJE-FERIE NA FALI Z AKADEMIĄ PŁYWANIA

Poniedziałek

Śniadanie – parówki drobiowe na ciepło (soja, gluten), ketchup, ser żółty (mleko), dżem (orzeszki arachidowe), ogórek kiszony, sałata, masło (mleko), pieczywo mieszane (gluten), herbatka owoce leśne

Alergeny: soja, mleko, gluten, orzeszki arachidowe

Obiad -barszczyk biały z grzankami (gluten, mleko), spaghetti sos boloński z mięsem drobiowym (gluten, jaja), fasolka szparagowa z wody, kompot z truskawek

Wegetariański: zupa warzywna, spaghetti wegetariańskie (gluten, mleko), fasolka szparagowa z wody, kompot owocowy

Bez laktozy: zupa warzywna, spaghetti bolognese (gluten), fasolka szparagowa z wody, kompot z truskawek

Alergeny: gluten, mleko, jaja

Podwieczorek – pizza z żółtym serem, szynką (soja, gluten, mleko), sos pomidorowy, soczek pomarańczowy

Wegetariański: pizza z żółtym serem i pieczarkami (gluten, mleko), sos pomidorowy, soczek pomarańczowy

Bez laktozy: pizza z żółtym serem, szynką (soja, gluten), sos pomidorowy, soczek pomarańczowy

Alergeny: soja, gluten, mleko

Wtorek

Śniadanie – płatki kukurydziane czekoladowe z mlekiem (mleko), szynka wieprzowa (soja, gluten), ser żółty (mleko), masło (mleko), sałata, ogórek kiszony, papryka konserwowa, herbatka malinowa, pieczywo mieszane (gluten)

Alergeny: soja, mleko, gluten

Obiad – rosół z makaronem (gluten, jaja, seler), nuggetsy z kurczaka (gluten, mleko), ryż, surówka warzywna, kompot z owoców

Wegetariański: zupa brokułowa, kotlet serowo – kalafiorowy (gluten, mleko), ryż, surówka warzywna, kompot z owoców

Bez laktozy: rosół z makaronem (gluten, jaja, seler), kotlecik drobiowy (gluten), ryż, surówka warzywna, kompot z owoców

Alergeny: soja, mleko, gluten, seler

Podwieczorek - croissant z czekoladą (gluten, jaja, mleko), jogurt owocowy (mleko), napój kubuś play

Bez laktozy: kisiel owocowy, biszkopty (bez laktozy), napój kubuś play

Alergeny: soja, mleko, gluten, jaja

Środa

Śniadanie – płatki kukurydziane miodowe na mleku (gluten, mleko, soja), salami, ser żółty (mleko), dżem (orzeszki arachidowe), papryka konserwowa, ogórek kiszony, masło (mleko), pieczywo mieszane (gluten), herbatka cytrynowa

Bez laktozy: mleko bez laktozy

Alergeny: soja, mleko, gluten, orzeszki arachidowe

Obiad – krupnik z kaszą (mleko, seler), naleśniki z serem (gluten, jaja, mleko), kompot z owoców

Wegetariański: krem z warzyw, naleśniki z serem (gluten, jaja, mleko), kompot z owoców

Bez laktozy: krem z warzyw, pierogi z owocami (gluten)

Podwieczorek – hot-dog francuski z parówką (gluten, soja), soczek jabłkowy

Wegetariański: hot-dog z frytkami z batatów (gluten, soja), soczek jabłkowy

Alergeny: soja, mleko, gluten, seler, jaja

Czwartek

Śniadanie – serek topiony (mleko, soja, gluten), salami (soja, gluten), ser żółty (mleko), sałata, , dżem (orzeszki arachidowe), ogórek kiszony, papryka konserwowa, masło (mleko), pieczywo mieszane (gluten), herbatka cytrynowa

Alergeny: soja, mleko, gluten, orzeszki arachidowe

Obiad -pomidorowa z makaronem (gluten, seler, jaja, mleko), pieczeń z szynki w sosie własnym (gluten, jaja), makaron (gluten), marchewka z groszkiem gotowana (gluten), kompot z jabłek
Wegetariański: zupa szpinakowa (mleko), kotlet rzymski (mleko, gluten), makaron (gluten), marchewka z groszkiem gotowana (gluten), kompot z jabłek

Bez laktozy: krem z warzyw, pieczeń z szynki w sosie własnym (gluten, jaja), makaron (gluten), marchewka z groszkiem gotowana (gluten), kompot z jabłek

Alergeny: soja, mleko, gluten, seler

Podwieczorek – serek homogenizowany (mleko), bułka słodka z owocem (gluten, jaja, mleko), napój wieloowocowy

Bez laktozy: galaretki owocowa, ciasteczka bez laktozy (gluten), napój wieloowocowy

Alergeny: soja, mleko, gluten, jaja

Piątek

Śniadanie – płatki kukurydziane na mleku (mleko, gluten), szynka konserwowa (gluten, soja), ser żółty (mleko), dżem (orzeszki arachidowe), masło (mleko), sałata, ogórek kiszony, pieczywo mieszane (gluten), herbatka malinowa

Bez laktozy: mleko bez laktozy

Alergeny: soja, mleko, gluten, orzeszki arachidowe

Obiad –rosółek ryżowy z warzywami (seler, jaja, gluten), filet z mintaja w chrupiącej panierce (gluten, jaja, ryby i skorupiaki), ziemniaki opiekane, surówka z kiszonej kapusty, kompot z owoców

Wegetariański: zupa kalafiorowa (mleko), filet z mintaja w chrupiącej panierce (gluten, jaja, ryby i skorupiaki), ziemniaki opiekane, surówka z kiszonej kapusty, kompot z owoców

Alergeny: soja, mleko, gluten, seler, jaja, ryby, skorupiaki

Podwieczorek – deser waniliowy (jaja, mleko, soja), bułka maślana (gluten, mleko), soczek pomarańczowy

Bez laktozy: kanapka na ciepło z szynką, papryką konserwową, ogórkiem kiszonym, sałatą (gluten), napój pomarańczowy

Alergeny: soja, mleko, gluten