

29.08-02.09.2022 N

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Płatki zbożowe z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo słonecznikowe, margaryna, konfitura truskawkowa niskosłodzona 50g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: płatki zbożowe- gluten, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, konfitura truskawkowa

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Makaron 150g z musem jabłkowym 50ml. Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; makaron- gluten, jabłka

Podwieczorek: Bułka razowa, margaryna, połówka z indyka, papryka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z piersi indyka 93%, papryka

II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, szynka wieprzowa, ogórek zielony 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 105g/100g, ogórek zielony, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Połowiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki młode z koperkiem 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; połowiczki z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, koperek kapusta biała, marchewka

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 50g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka

II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, jajko gotowane, pomidor 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, pomidor

II Śniadanie: Winogrona 50g

Obiad: Zupa z buraków z grzankami 300ml. Klops z indyka w sosie brokułowym 80g/20g, kasza kus kus 130g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: buraki, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; filet z indyka, jajko, bułka tarta- gluten, brokuły, mąka- gluten, kasza kus kus- gluten, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Drożdżówka bezmleczna z cynamonem 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, drożdże, cynamon

II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, szynka drobiowa, sałata 70g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z kurcząt 90%, sałata

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem 300ml. Ryż 150g z musem truskawkowym 150ml. Woda 200ml.

Skład: zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, jajko; ryż, truskawki

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta humus, ogórek zielony 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, ogórek zielony

II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta z ciecierzycy, rzodkiewka 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, rzodkiewka

II Śniadanie: Arbuz 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Kotlecik z miruny w sosie pomidorowym ze świeżą bazylią 80/20g, ziemniaki 100g, fasolka szparagowa 70g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; miruna- ryba, jajko, mąka- gluten, pomidory, bazylia, mąka- gluten, ziemniaki, fasolka szparagowa

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka czekoladowa 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, kakao

II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.