

19-23.09.2022 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta humus, papryka 70g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, papryka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Makaron z sosem bolognese 200g. Woda 200ml.

Skład: koperk, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%

Podwieczorek: Bułka kajzerka, margaryna, pasta warzywna, ogórek zielony 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta z makreli i jajka ze szczypiorkiem 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, makrela- ryba, jajko, szczypiorek

II Śniadanie: Winogrona 50g

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Dramstik z kurczaka pieczony w sosie własnym 60g/20g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; dramstik z kurczaka, mąka- gluten, ziemniaki, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko francuskie z owocami 50g.

Skład: ciasto francuskie: mąka- gluten, olej; owoce

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta z ciecierzycy, rzodkiewka 50g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, rzodkiewka, kakao, mleko kokosowe

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Gulasz z indyka z warzywami 80g/20g, kasza jaglana 130g, kalafior gotowany 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mięso z indyka, marchewka, mąka- gluten; kasza jaglana; kalafior

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, pomidor

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Płatki żytnie z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo słonecznikowe, margaryna, konfitura z wiśni 50g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: płatki żytnie- gluten, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, konfitura z wiśni

II Śniadanie: Arbuz 150g

Obiad: Zupa ze świeżych pomidorów z grzankami 300ml. Sznyceł 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: pomidory, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko owsiane 80g.

Skład: płatki owsiane- gluten, kokos, olej, jajko

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta warzywna, pomidor 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, pomidor

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g. Woda 200ml.

Skład: kasza manna- gluten, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko; dżem

Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza z szynką 80g.

Skład: mąka- gluten, drożdże, olej, szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.