

26-30.09.2022 N bez kiszonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, pasta warzywna, pomidor 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, pomidor, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Ryż z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; ryż, filet z kurczaka, warzywa

Podwieczorek: Banan, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta z fasoli białej, ogórek zielony 70g. Herbatka owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, fasola biała, ogórek zielony

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Polędwiczki z kurczaka duszone w pomidorach 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; polędwiczki z kurczaka, pomidory, ziemniaki, kapusta biała, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka czekoladowa 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, kakao

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta warzywna, papryka 70g. Herbatka malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, papryka

II Śniadanie: Winogrona 50g

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

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

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

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta humus, szczypiorek 70g. Herbatka z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, szczypiorek

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa ziemniaczana 300ml. Kokardki z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, mięso z kurczaka, cukinia, papryka, marchewka, groszek zielony, cebula

Podwieczorek: Bułka razowa, margaryna, pasta z ciecierzycy, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, sałata

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Płatki pełnoziarniste z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo żytnie, margaryna, powidło śliwkowe 50g. Herbatka owocowa 200ml.

Skład: płatki pełnoziarniste- gluten, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, powidło śliwkowe

II Śniadanie: Arbuz 150g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Burger rybny 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mintaj- ryba, jajko, marchewka, groszek zielony, bułka tarta- gluten, ziemniaki, 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

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.