

10-14.10.2022 N

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo żytnie, margaryna, konfitura z owoców leśnych niskosłodzona 50g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: płatki pełnoziarniste- gluten, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, konfitura z owoców leśnych

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300ml. Pierogi z mięsem i cebulką 160g. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, kakao, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, rzodkiewka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Rolada z indyka z warzywami w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza kus kus 130g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; filet z indyka, warzywa, jajko, bułka tarta- gluten, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, kasza kus kus- gluten

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka marchewkowa 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, marchewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, szynka drobiowa, papryka 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z kurczaka 90%, papryka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa dyniowa z makaronem 300ml. Sznyceł 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta humus, ogórek zielony 50g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta warzywna, szczypiorek 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, szczypiorek

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa żurek z ziemniakami 300ml. Makaron 150g z jabłkami 150ml. Woda 200ml.

Skład: zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, jabłko

Podwieczorek: Bułka grahamka, margaryna, szynka z indyka, ogórek zielony 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 90%, ogórek zielony

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 89%, pomidor, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa z zielonego groszku z grzankami 300ml. Kotlet rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: groszek zielony, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane czekoladowo-waniliowe 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.