

17-21.10.2022 N bez kiszonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta warzywna, pomidor 70g. Herbata owocowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, pomidor

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Gulasz z indyka z warzywami 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, kalafior gotowany 70g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; mięso z indyka, marchewka, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten, kalafior

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

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, pasta humus, papryka 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, papryka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Kotlet pożarski 80g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchewka, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso z kurczaka, mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka, groszek zielony

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 razowe, margaryna, pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, tuńczyk- ryba, szczypiorek

II Śniadanie: Banan

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

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

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

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Spaghetti bolognese 200g. Woda 200ml.

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

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

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 50g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa dyniowo-marchwiowa z grzankami 300ml. Risotto z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, mięso z kurczaka, cukinia, papryka, marchewka, groszek zielony, cebula

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

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.