

07-10.11.2022 N

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta z fasoli białej, rzodkiewka 70g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, fasola biała, rzodkiewka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Gulasz z indyka i warzyw 80g/20g, kasza wiejska 150g.

Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; mięso z indyka, marchewka, mąka- gluten; kasza wiejska- gluten

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 słonecznikowe, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, ogórek zielony, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. Makaron 150g z musem jabłkowym 150ml. Woda 200ml.

Skład: kasza manna- gluten, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, jabłka

Podwieczorek: Bułka grahamka, margaryna, szynka drobiowa, papryka 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

SRODA

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo z ziarnami, margaryna, konfitura z malin niskosłodzona 50g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: płatki kukurydziane, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, konfitura z malin

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Schab wieprzowy pieczony 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; schab wieprzowy, ziemniaki, buraki

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka z nasionami chia 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, nasiona chia

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, szynka konserwowa, pomidor 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 90%, pomidor

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 300ml. Ryż 150g z musem owocowym 150ml. Woda 200ml.

Skład: brokuły, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, owoce

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.