

14-18.11.2022 N bez kiszonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta z ciecierzycy, papryka 70g. Herbata malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, papryka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem 300ml. Pierogi z mięsem i cebulką 160g. Woda 200ml.

Skład: marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; mąka- gluten, mięso wieprzowe, cebula, cebula

Podwieczorek: Pieczywo mieszane, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 50g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta warzywna, ogórek zielony 70g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

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

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

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, pasta humus, pomidor 50g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, pomidor, kakao, mleko kokosowe

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Rolada z indyka z warzywami w sosie brokułowym 80g/20g, kasza kus kus 130g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, sejer, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filet z indyka, warzywa, jajko, bułka tarta- gluten, brokuly, mąka- gluten, kasza kus kus- gluten

Podwieczorek: Wyrób własny- Galaretka malinowa z brzoskwinią 200ml.

Skład: galaretka malinowa, brzoskwinia

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Bułka kajzerka, margaryna, pasta warzywna, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, sałata

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, rzodkiewka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z grzankami 300ml. Kotlet rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: pomidory, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka czekoladowa 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.