

21-25.11.2022 N bez kiszonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta humus, ogórek zielony 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

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

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; ryż, mięso z kurczaka, warzywa

Podwieczorek: Bułka z ziarnami, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Płatki żytnie z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo słonecznikowe, margaryna, powidło śliwkowe 50g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. Kotlet pożarski 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; mięso z kurczaka, mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki

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 z ziarnami, margaryna, pasta z ciecierzycy, pomidor 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, pomidor

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ziemniaczana 300ml. Makaron penne z pastą ragu 200g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, mięso wieprzowe, pomidory

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

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 70g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. Risotto z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: cukinia, kukurydza, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, mięso z kurczaka, warzywa

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta humus, rzodkiewka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, rzodkiewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta humus, papryka 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, papryka, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa dyniowa z makaronem 300ml. Jajko sadzone 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; jajko, ziemniaki, 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.