

12-16.12.2022 N

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, polędwica drobiowa, papryka 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z piersi kurcząt 93%, papryka

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: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta warzywna, szczypiorek 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, szczypiorek

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Płatki żytnie z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo z ziarnami, margaryna, konfitura z

wiśni niskosłodzona 50g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Paski z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza kus kus 130g, groszek zielony 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filet z indyka, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, kasza kus kus- gluten, groszek zielony

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta z fasoli białej, ogórek zielony 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, fasola biała, ogórek zielony

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta humus, rzodkiewka 70g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, rzodkiewka

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Kotlet schabowy w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; schab wieprzowy, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Drożdżówka bezmleczna z marmoladą 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, drożdże, marmolada

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Ryż 150g z jabłkami i cynamonem 100ml. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; ryż, jabłka, cynamon

Podwieczorek: Bułka z ziarnami, margaryna, schab pieczony, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, schab wieprzowy 126g/100g, sałata

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, szynka z indyka, pomidor 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 90%, pomidor, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 300ml. Burger rybny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszanej 70g. Woda 200ml.

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

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.