

09-13.01.2023 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300ml. Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 80g/20g z ryżem 150g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; mięso z kurczaka, ananas, marchewka, seler, cebula, przecier pomidorowy 30%, mąka ziemniaczana, ryż

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta z ciecierzycy, szczypiorek 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, szczypiorek

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta z ciecierzycy, papryka 70g. Herbatka owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, papryka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Makaron z pesto brokułowym i indykiem 200g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; makaron- gluten, brokuły, mięso z indyka

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

Skład: galaretka malinowa, brzoskwinia

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

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

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

II Śniadanie: Mandarynka

Obiad: Zupa dyniowa z makaronem 300ml. Połędwiczki drobiowe duszone w pomidorach 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; połędwiczki z kurczaka, pomidory, ziemniaki, kapusta biała, koperk

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, pomidor

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo żytnie, margaryna, konfitura z wiśni niskosłodzona 50g. Herbatka z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

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

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

Podwieczorek: Bułka z ziarnami, margaryna, pasta humus, pomidor 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, pomidor

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta z ciecierzycy, pomidor 70g. Herbatka malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, pomidor

II Śniadanie: Jabłko 150g

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

Skład: marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka tarta

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko francuskie z owocami 50g.

Skład: ciastko francuskie: mąka- gluten, olej; owoce

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

