

16-20.01.2023 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

PONIEDZIAŁEK

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Gulasz drobiowy 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: maka- gluten, jajko; mięso z kurczaka, maka- gluten, kasza jęczmienna- gluten, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko owsiane 80g.

Skład: płatki owsiane- gluten, kokos, olej, jajko

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, pasta z ciecierzycy, ogórek zielony 70g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Talarki z indyka, brokułów i kaszy jaglanej 80g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem zielonym 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten, mięso z indyka, brokuły, kasza jaglana, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka, groszek zielony

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, papryka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta z makreli i jajka, rzodkiewka 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, makrela- ryba, jajko, rzodkiewka

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa wiejska z ziemniakami 300ml. Makaron z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, warzywa, mięso z kurczaka

Podwieczorek: Bułka kajzerka, margaryna, pasta humus, ogórek zielony 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 300ml. Schab wieprzowy pieczony w sosie własnym 80g/20g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten, schab wieprzowy, ziemniaki, buraki

Podwieczorek: Owoc sezonowy, pałki kukurydziane 2szt.

Skład: owoc sezonowy, pałki kukurydziane

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Płatki żytnie z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo graham, margaryna, konfitura truskawkowa niskosłodzona 50g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Mandarynka

Obiad: Zupa warzywna z kaszą manną 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, kasza manna- gluten; naleśniki: maka- gluten, jajko; dżem

Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza z warzywami 80g.

Skład: maka- gluten, drożdże, olej, warzywa, 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.