

23-27.01.2023 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

PONIEDZIAŁEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Gulasz wieprzowy 80g/20g, ryż 150g, marchewka gotowana 70g. Woda 200ml.

Skład: koperk, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; mięso wieprzowe, mąka- gluten, ryż; marchewka

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta z ciecierzycy, rzodkiewka 70g. Herbatka malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, rzodkiewka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem 300ml. Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; filet z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta biała, marchewka

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

Skład: galaretka wiśniowa, brzoskwinia

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta warzywna, pomidor 70g. Herbatka wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, pomidor

II Śniadanie: Mandarynka

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Gołąbki meksykańskie w sosie pomidorowym 160g/20g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mięso wieprzowe, cebula, ryż, kapusta biała, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, marchewka

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

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo słonecznikowe, margaryna, powidło śliwkowe 50g. Herbatka z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

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

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

Podwieczorek: Bułka razowa, 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 graham, margaryna, pasta humus, rzodkiewka, szczypiorek 70g. Herbatka owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, rzodkiewka, szczypiorek

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Burger rybny 80g, ziemniaki 100g, bukiet warzyw gotowanych 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mintaj- ryba, jajko, marchewka, groszek zielony, bulka tarta- gluten, ziemniaki, warzywa

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka z nasionami chia 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, nasiona chia

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.