

30.01-03.02.2023 N

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta humus, ogórek kiszony 70g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Spaghetti bolognese 200g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%

Podwieczorek: Wyrób własny- Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, kakao, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, szynka z indyka, papryka 50g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 90%, papryka, kakao, mleko kokosowe

II Śniadanie: Mandarynka

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Kotlet pożarski 80g, ziemniaki 100g, marchewka gotowana z ogórkiem kiszonym 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; mięso z kurczaka, mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka, ogórek kiszony

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

Skład: mąka- gluten, jajko, drożdże, marmolada

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta z tuńczyka, ogórek zielony 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, tuńczyk- ryba, ogórek zielony

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Ryż 150g z musem truskawkowym 100ml. Woda 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, truskawki

Podwieczorek: Bułka grahamka, margaryna, poledwica drobiowa, sałata 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, szynka konserwowa, pomidor 70g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 90%, pomidor

II Śniadanie: Jabłko 150g

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

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; jajko, ziemniaki, marchewka

Podwieczorek: Pieczywo mieszane, margaryna, pasta z fasoli białej, papryka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, fasola biała, papryka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo razowe, margaryna, konfitura z owoców leśnych 50g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: płatki_kukurydziane, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, konfitura z owoców leśnych

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa dyniowo-marchwiowa z grzankami 300ml. Naleśniki bezmleczne z musem jabłkowym 160g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchew, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; naleśniki: mąka- gluten, jajko; jabłka

Podwieczorek: Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 50g.

Skład: ciasto francuskie: mąka- gluten, olej; parówka z szynki 93%

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.