

13-17.02.2023 N

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta humus, rzodkiewka 70g. Herbata malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, rzodkiewka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. Makaron z pesto szpinakowym i indykiem 200g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, szpinak, mięso z indyka

Skład: banan, kakao, wafle ryżowe

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, polędwica z indyka, pomidor 50g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z piersi indyka 93%, pomidor, kakao, mleko kokosowe

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 300ml. Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; filet z kurczaka, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka

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

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

SRODA

Śniadanie: Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo słonecznikowe, margaryna, konfitura wiśniowa 50g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Kokardki 150g z musem truskawkowym 100ml. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: maka- gluten, jajko; makaron- gluten, truskawki

Podwieczorek: Bułka razowa, margaryna, polędwica sopocka, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 89%, sałata

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta warzywna, szczypiorek 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, szczypiorek

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Sznycel 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki

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

Skład: ciasto francuskie: maka- gluten, olej; owoce

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, szynka drobiowa, papryka 70g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z kurcząt 90%, papryka

II Śniadanie: Mandarynka

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; naleśniki: maka- gluten, jajko; dżem

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, rzodkiewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.