

20-24.02.2023 N bez kiszonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo razowe, margaryna, konfitura truskawkowa niskosłodzona 50g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Makaron z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, mięso z kurczaka, cukinia, papryka, marchewka, groszek zielony, cebula

Podwieczorek: Bułka grahamka, margaryna, pasta humus, papryka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, papryka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, pasta z ciecierzycy, pomidor 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, pomidor, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Gulasz z indyka i warzyw 80g/20g, kasza jęczmienna 150g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mięso z indyka, marchewka, pietruszka, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten

Podwieczorek: Wyrób własny- Galaretka malinowa z brzoskwinia 200ml., pałki kukurydziane 2szt.

Skład: galaretka malinowa, brzoskwinia, pałki kukurydziane

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta warzywna, papryka 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, papryka

II Śniadanie: Banan

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Ryż z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, mięso z kurczaka, warzywa

Podwieczorek: Pieczywo mieszane, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka i szczypiorek 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Mandarynka

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

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka kokosowa 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, kokos

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa z pomidorów z grzankami 300ml. Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, bukiet warzyw gotowanych 70g. Woda 200ml.

Skład: pomidory, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, warzywa

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, papryka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna