

06-10.03.2023 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta humus, papryka 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, papryka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300ml. Makaron z indykiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko: makaron- gluten, mięso z indyka, warzywa

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta z fasoli białej, rzodkiewka 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 70g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa ziemniaczana 300ml. Ryż z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Bułka kajzerka, margaryna, pasta z ciecierzycy, rzodkiewka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, rzodkiewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, szczypiorek

II Śniadanie: Owoc sezonowy

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

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka marchewkowa 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, marchewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

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

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

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Zupa warzywna z kaszą manną 300ml. Makaron penne z pastą ragu 200g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, kasza manna- gluten; makaron- gluten, mięso wieprzowe, pomidory

Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza z warzywami 80g.

Skład: mąka- gluten, drożdże, olej, warzywa, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, 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 z zielonego groszku z grzankami 300ml. Burger rybny 80g, ziemniaki 100g, bukiet warzyw gotowanych 70g. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Owoc sezonowy, palki kukurydziane 2szt.

Skład: owoce, palki kukurydziane

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.