

06-10.03.2023 N

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, szynka drobiowa, papryka 70g. Herbata wiśniowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z kurcząt 90%, 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 150g z jabłkami i cynamonem 100ml. Woda 200ml.
Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, jabłka, cynamon
- Podwieczorek: Bułka kajzerka, margaryna, szynka wiejska, rzodkiewka 70g.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 104g/100g, 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, koperk
- 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 szynką 80g.
Skład: mąka- gluten, drożdże, olej, szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

- Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, 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: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa z zielonego groszku z grzankami 300ml. Burger rybny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszanej 70g. Woda 200ml.
Skład: groszek zielony, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mintaj- ryba, jajko, marchewka, groszek zielony, bulka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona
- Podwieczorek: Kisiel owocowy, pałki kukurydziane 2szt.
Skład: owoce, mąka ziemniaczana, pałki kukurydziane
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.