

13-17.03.2023 N

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, polędwica sopocka, pomidor 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 89%, pomidor, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Potrawka drobiowa z warzywami 80g/20g, kasza jęczmienna 150g. Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten

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

Skład: banan, kakao, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta z ciecierzycy, ogórek zielony 70g. Herbatka z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Medalion z indyka 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filet z indyka, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka

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

Skład: mąka- gluten, jajko, marmolada

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta warzywna, szczypiorek 70g. Herbatka owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzyw, szczypiorek

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 300ml. Kokardki 150g z musem truskawkowym 100ml. Woda 200ml.

Skład: brokuly, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; makaron- gluten, truskawki,

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

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, szynka z indyka, papryka 70g. Herbatka malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Schab wieprzowy pieczony 80g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszane, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; schab wieprzowy, ziemniaki, marchewka, groszek zielony

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

PIĄTEK

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo razowe, margaryna, konfitura wiśniowa 50g. Herbatka owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g. Woda 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko; dżem

Podwieczorek: Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.