

13-17.03.2023 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

PONIEDZIAŁEK

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

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

Podwieczerek: Banan, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta z ciecierzycy, ogórek zielony 70g. Herbata 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

Podwieczerek: 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. Herbata owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzyw, szczypiorek

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

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

Skład: brokuły, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; makaron- gluten, mięso z kurczaka, warzywa

Podwieczerek: Bułka razowa, margaryna, pasta humus, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, sałata

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, papryka

II Śniadanie: Banan

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

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

Podwieczerek: 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. Herbata 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

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

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

Podwieczerek: Wyrób własny- Ciastko francuskie z owocami 1szt.

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

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.