

27-31.03.2023 N

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta warzywna, pomidor 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, pomidor

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Pierogi z mięsem i cebulką 160g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; mąka- gluten, mięso wieprzowe, cebula, cebula

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, fasola biała, ogórek zielony

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, polędwica z indyka, papryka 70g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z piersi indyka 93%, papryka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa z buraków z grzankami 300ml. Jajko gotowane 80g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem zielonym 70g. Woda 200ml.

Skład: buraki, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten, jajko, ziemniaki, marchewka, groszek zielony

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

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo graham, margaryna, powidło śliwkowe 50g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: płatki miodowe pełnoziarniste- gluten, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, powidło śliwkowe

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Ryż 150g z musem truskawkowym 100ml. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, truskawki

Podwieczorek: Bułka z ziarnami, margaryna, szynka z indyka, ogórek kiszony 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, pasta z ciecierzycy, ogórek zielony 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Kotlet pożarski 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, sele, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso z kurczaka, mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, koperek

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

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, szynka drobiowa, rzodkiewka 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z kurcząt 90%, rzodkiewka, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Naleśniki bezmleczne z musem jabłkowym 160g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko; jabłka

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta humus, papryka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, margaryna, humus, papryka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie