

03-06.04.2023 N

PONIEDZIAŁEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 300ml. Makaron 150g z owocami 100ml. Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, owoce

Podwieczorek: Bułka kajzerka, margaryna, polędwica drobiowa, rzodkiewka 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, szynka konserwowa, ogórek kiszony 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filet z kurczaka, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, rzodkiewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta z fasoli białej, rzodkiewka, szczypiorek 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, fasola białą, rzodkiewka, szczypiorek

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Zupa ziemniaczana 300ml. Gulasz z indyka i warzyw 80g/20g, kasza jęczmienna 150g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mięso z indyka, marchewka, pietruszka, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten

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

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, szynka z indyka, pomidor 50g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 90%, pomidor, kakao, mleko kokosowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa dyniowo-marchwiowa z grzankami 300ml. Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszony 70g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchew, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona

Podwieczorek: Wyrób własny- 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.