

11-14.04.2023 N

WTOREK

Śniadanie: Płatki żytnie z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo graham, margaryna, konfitura wiśniowa 50g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Risotto z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż, ryż, mięso z kurczaka, cukinia, papryka, marchewka, groszek zielony, cebula

Podwieczorek: Bułka razowa, 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

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, pasta z ciecierzycy, rzodkiewka 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, rzodkiewka

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Zupa z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. Spaghetti bolognese 200g. Woda 200ml.

Skład: cukinia, kukurydza, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten, makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta warzywna, ogórek zielony 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta humus, sałata 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, sałata

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Talarki drobiowe z brokułami i kaszą jaglaną 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso z kurczaka, brokuły, kasza jaglana, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, 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

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, 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: Banan

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: Pieczywo mieszane, margaryna, jajko gotowane, szczypiorek 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, szczypiorek

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.