

17-21.04.2023 N

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, szynka z indyka, rzodkiewka 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 90%, rzodkiewka, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Paski z kurczaka w sosie pomidorowym z marchewką i groszkiem 80g/20g, kasza wiejska 150g. Woda 200ml.
Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; filet z kurczaka, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, marchewka, groszek zielony, kasza wiejska- 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: Płatki kukurydziane z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo z ziarnami, margaryna, konfitura z owoców leśnych niskosłodzona 50g. Herbatka owocowa 200ml.
Skład: płatki kukurydziane, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, konfitura z owoców leśnych
- II Śniadanie: Marchewka do chrupania
- Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 300ml. Ryż 150g z jabłkami i cynamonem 100ml. Woda 200ml.
Skład: brokuły, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, jabłka, cynamon
- 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
- ### SRODA
- Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 70g. Herbatka wiśniowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, ogórek zielony
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Sznyceł 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.
Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki
- Podwieczorek: Pieczywo mieszane, margaryna, pasta z fasoli białej, rzodkiewka 70g.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, fasola biała, rzodkiewka
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna
- ### CZWARTEK
- Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, pasta z ciecierzycy, szczypiorek 70g. Herbatka z cytryną 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycy, szczypiorek
- II Śniadanie: Banan
- 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 grahamka, margaryna, szynka wiejska, sałata 70g.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 104g/100g, sałata
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna
- ### PIĄTEK
- Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, polędwica drobiowa, pomidor 70g. Herbatka malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z piersi kurcząt 93%, pomidor
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszanej 70g. Woda 200ml.
Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona
- Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka czekoladowa 1szt.
Skład: mąka- gluten, jajko, olej, kakao
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.