

24-28.04.2023 N

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, szynka drobiowa, ogórek kiszony 70g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Ryż 150g z musem truskawkowym 100ml. Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; ryż, truskawki

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta z fasoli białej, pomidor 70g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, fasola biała, pomidor

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Polędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; polędwiczki z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta biała, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko owsiane 1szt.

Skład: płatki owsiane- gluten, kokos, olej, jajko

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

SRODA

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

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Makaron penne z pastą ragu 200g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; makaron- gluten, mięso wieprzowe, pomidory

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

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, kiełbasa krakowska, sałata 50g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 146g/100g, sałata, kakao, mleko kokosowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa wiosenna 300ml. Klips z indyka w sosie brokułowym 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; filet z indyka, jajko, bulka tarta- gluten, brokuły, mąka- gluten, kasza wiejska- gluten, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane z owocami 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, owoce

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo słonecznikowe, margaryna, konfitura malinowa 50g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: płatki miodowe pełnoziarniste- gluten, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, konfitura z malin

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Zupa z zielonego groszku z grzankami 300ml. Naleśniki bezmleczne z musem jabłkowym 160g. Woda 200ml.

Skład: groszek zielony, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; naleśniki: mąka- gluten, jajko; jabłka

Podwieczorek: Bułka z ziarnami, margaryna, polędwica z indyka, pomidor 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.