

24-28.04.2023 N bez kiszonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta warzywna, pomidor 70g. Herbata malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, pomidor
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Kurczak z warzywami i ryżem 200g. Woda 200ml.
Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; ryż, mięso z kurczaka, cukinia, papryka, marchewka, groszek zielony, cebula
- 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 humus, pomidor 70g. Herbata owocowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, pomidor
- II Śniadanie: Owoce sezonowe
- Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Połędwiczki 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; połędwiczki 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

ŚRODA

- 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, pasta humus, sałata 50g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, sałata, kakao, mleko kokosowe
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa wiosenna 300ml. Klops 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 dżemem 160g. Woda 200ml.
Skład: groszek zielony, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; naleśniki: mąka- gluten, jajko; dżem
- Podwieczorek: Bułka z ziarnami, margaryna, pasta warzywna, pomidor 70g.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, pomidor
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna