

05-07.06.2023 N

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta z fasoli białej, rzodkiewka 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

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

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; mięso z indyka, marchewka, pietruszka, mąka- gluten, kasza jęczmienna- 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: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, schab pieczony, pomidor 50g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, schab wieprzowy 126g/100g, pomidor, kakao, mleko kokosowe

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Zupa żurek z ziemniakami 300ml. Ryż 150g z jabłkami i cynamonem 100ml. Woda 200ml.

Skład: zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, jabłka, cynamon

Podwieczorek: Bułka razowa, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka, szczypiorek 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka, szczypiorek

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycy, szczypiorek

II Śniadanie: Owoc sezonowy

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

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filet z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta biała, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko francuskie z owocami 1szt.

Skład: ciasto francuskie: mąka- gluten, olej; owoce

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.