

08-12.05.2023 N

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta humus, rzodkiewka 70g. Herbata z cytryną 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, rzodkiewka
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Spaghetti bolognese 200g. Woda 200ml.
Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko: makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%
- 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 z ziarnami, margaryna, polędwica drobiowa, sałata 70g. Herbata malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z piersi kurcząt 93%, sałata
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Kotlet pożarski 80g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.
Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso z kurczaka, mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka, groszek zielony
- Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta z fasoli białej, ogórek kiszony 70g.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, fasola biała, ogórek kiszony
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

SRODA

- Śniadanie: Płatki żytnie z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo graham, margaryna, konfitura z owoców leśnych 50g. Herbata owocowa 200ml.
Skład: płatki żytnie- gluten, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, konfitura z owoców leśnych
- II Śniadanie: Marchewka do chrupania
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Ryż 150g z jabłkami i cynamonem 100ml. Woda 200ml.
Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, jabłka, cynamon
- Podwieczorek: Bułka razowa, margaryna, szynka konserwowa, ogórek kiszony 70g.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 90%, ogórek kiszony
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

- Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, szynka z indyka, pomidor 50g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 90%, pomidor, kakao, mleko kokosowe
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Zupa z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. Polędwiczki drobiowe w sosie brokułowym 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. Woda 200ml.
Skład: cukinia, kukurydza, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; polędwiczki drobiowe, brokuły, mąka- gluten, ziemniaki, kapusta biała, koperk
- Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka marchewkowa 1szt.
Skład: mąka- gluten, jajko, olej, marchewka
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

- Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta z makreli i jajka, szczypiorek 70g. Herbata wiśniowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, makrela- ryba, jajko, szczypiorek
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa warzywna z kaszą manną 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g. Woda 200ml.
Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, kasza manna- gluten; naleśniki: mąka- gluten, jajko; dżem
- Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza z szynką 80g.
Skład: mąka- gluten, drożdże, olej, szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.