

29.05-02.06.2023 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo razowe, margaryna, powidło śliwkowe 50g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: płatki zbożowe- gluten, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, powidło śliwkowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem 300ml. Makaron z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, mięso z kurczaka, warzywa

Podwieczorek: Bułka kajzerka, margaryna, pasta z ciecierzycy, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, sałata

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Talarki drobiowe z brokułami i kaszą jaglaną 80g, ziemniaki 100g, surówka z ogórka zielonego 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso z kurczaka, brokuły, kasza jaglana, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, ogórek zielony

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta z ciecierzycy, ogórek zielony 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, pasta z ciecierzycy, rzodkiewka 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, rzodkiewka

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Zupa z zielonego groszku z grzankami 300ml. Risotto z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: groszek zielony, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, mięso z kurczaka, cukinia, papryka, marchewka, groszek zielony, cebula

Podwieczorek: Pieczywo mieszane, margaryna, jajko gotowane, szczypiorek 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, szczypiorek

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta humus, ogórek zielony 70g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Spaghetti bolognese 200g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka czekoladowa 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, kakao

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta humus, pomidor 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, pomidor, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, kalafior gotowany 70g. Woda 200ml.

Skład: koperka, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kalafior

Podwieczorek: Jabłko, pałki kukurydziane 2szt.

Skład: jabłko, pałki kukurydziane

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.