

12-16.06.2023 N

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, pasta warzywna, pomidor 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, pomidor

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Makaron penne z pastą ragu 200g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; makaron- gluten, mięso wieprzowe, pomidory, cebula, marchewka

Podwieczerek: Bułka grahamka, margaryna, szynka drobiowa, ogórek kiszony 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, polędwica sopocka, ogórek zielony 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 89%, ogórek zielony

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa ziemniaczana 300ml. Paski z kurczaka w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza wiejska 150g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; filet z kurczaka, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, kasza wiejska- gluten, marchewka

Podwieczerek: Wyrób własny- Mus z owoców sezonowych- truskawka, borówka, banan, jabłko 100ml., pieczywo chrupki 2szt.

Skład: truskawka, borówka, banan, jabłko; pieczywo chrupkie- gluten

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, jajko gotowane, szczypiorek 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, szczypiorek

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa wiosenna z fasolką szparagową 300ml. Schab wieprzowy pieczony 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; schab wieprzowy, ziemniaki, buraki

Podwieczerek: Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., pałki kukurydziane 2szt.

Skład: owoce, mąka ziemniaczana, pałki kukurydziane

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo razowe, margaryna, konfitura malinowa 50g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 300ml. Ryż 150g z musem owocowym 100ml. Woda 200ml.

Skład: brokuły, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, owoce

Podwieczerek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, szynka wieprzowa, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, szynka wieprzowa 105g/100g, sałata

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, szynka z indyka, rzodkiewka 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 90%, rzodkiewka, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Burger rybny 80g, ziemniaki 100g, sałatka z ogórka zielonego i pomidora z bazylią i oliwą 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mintaj- ryba, jajko, marchewka, groszek zielony, bułka tarta- gluten, ziemniaki, ogórek zielony, pomidor, bazylia, oliwa z oliwek

Podwieczerek: Wyrób własny- Ciasto ucierane z truskawkami 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, truskawki

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna