

12-16.06.2023 N bez kiszonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

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: maka- gluten, jajko: makaron- gluten, mięso wieprzowe, pomidory, cebula, marchewka

Podwieczorek: Bułka grahamka, margaryna, pasta humus, rzodkiewka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, rzodkiewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, 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%, maka- gluten, kasza wiejska- gluten, marchewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, rzodkiewka

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

Podwieczorek: Owoc sezonowy, pałki kukurydziane 2szt.

Skład: owoc sezonowy, 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. Risotto z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, mięso z kurczaka, warzywa

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta warzywna, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, sałata

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, 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

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

Skład: maka- gluten, jajko, olej, truskawki

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna