

19-23.06.2023 N bez kiszonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

PONIEDZIAŁEK

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

Skład: płatki zbożowe- gluten, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, konfitura z wiśni

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Połędwiczki drobiowe w sosie pomidorowym 80g/20g, ryż 100g, kalafior gotowany 70g. Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko: połędwiczki drobiowe, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten; ryż, kalafior

Podwieczorek: Bułka z ziarnami, 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

WTOREK

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, pomidor

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Kotlet pożarski 80g, ziemniaki 100g, surówka z ogórka zielonego 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso z kurczaka, mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, ogórek zielony

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, rzodkiewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. Makaron z pesto brokułowym i indykiem 200g. Woda 200ml.

Skład: kasza manna- gluten, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, brokuły, mięso z indyka

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

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta z ciecierzycy, sałata 50g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, sałata, kakao, mleko kokosowe

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa z zielonego groszku z grzankami 300ml. Jajko sadzone 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: groszek zielony, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; jajko, ziemniaki, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka z borówkami 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, borówki

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta z fasoli białej, ogórek zielony 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, fasola biała, ogórek zielony

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g. Woda 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko; dżem

Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza z warzywami 80g.

Skład: mąka- gluten, drożdże, olej, warzywa, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna