

26-30.06.2023 N

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta z ciecierzycy, rzodkiewka 70g. Herbata malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, rzodkiewka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Pierogi z truskawkami 160g. Woda 200ml.
Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; mąka- gluten; truskawki

Podwieczorek: Bułka kajzerka, margaryna, szynka z indyka, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 90%, sałata

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

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- Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, kakao, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

SRODA

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, kiełbasa krakowska, rzodkiewka 50g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 146g/100g, rzodkiewka

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Polędwiczki drobiowe w sosie brokułowym 80g/20g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; polędwiczki drobiowe, brokuły mąka- gluten, ziemniaki, marchewka, groszek zielony

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

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa z buraków z grzankami 300ml. Makaron 150g z musem owocowym 100ml. Woda 200ml.

Skład: buraki, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; makaron- gluten; owoce

Podwieczorek: Pieczywo mieszanne, margaryna, szynka wiejska, ogórek kiszony 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 104g/100g, ogórek kiszony

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z piersi kurcząt 93%, pomidor, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa koperkowo- kalafiorowa z zacierką 300ml. Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszonej 70g. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka marchewkowa 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, marchewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.