

26-30.06.2023 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

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 jarzynowa z ryżem 300ml. Pierogi z truskawkami 160g. Woda 200ml.

Skład: marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; maka- gluten; truskawki

Podwieczorek: Bułka kajzerka, margaryna, pasta warzywna, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, 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: Banan, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 50g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Połędwiczki 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; połędwiczki drobiowe, brokuły maka- 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 z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: buraki, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; makaron- gluten; mięso z kurczaka, warzywa

Podwieczorek: Pieczywo mieszane, margaryna, pasta z ciecierzycy, rzodkiewka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, rzodkiewka

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 koperkowo- kalafiorowa z zacierką 300ml. Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, bukiet warzyw gotowanych 70g. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka marchewkowa 1szt.

Skład: maka- gluten, jajko, olej, marchewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna