

04-08.09.2023 N

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, szynka z indyka, papryka 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Melon 100g

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, cebula, marchewka, pomidory

Podwieczerek: Pieczywo pszenno-żytnie, 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 żytnie, margaryna, pasta warzywna, sałata 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, sałata

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Makaron 150g z musem truskawkowym 100ml. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; makaron- gluten; truskawki

Podwieczerek: Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt.

Skład: ciasto francuskie: mąka- gluten, olej; parówka z szynki 93%

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

SRODA

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, szynka rubinkowa, ogórek kiszony 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 87%, ogórek kiszony

II Śniadanie: Winogrona 50g

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. Polędwiczki z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z ogórka zielonego 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; polędwiczki z kurczaka, bułka tarta- gluten, ziemniaki, ogórek zielony

Podwieczerek: Banan, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, ogórek zielony, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Arbuzy 150g

Obiad: Zupa z buraków z grzankami 300ml. Ryż 150g z jabłkami i cynamonem 100ml. Woda 200ml.

Skład: buraki, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, jabłka, cynamon

Podwieczerek: Bułka grahamka, margaryna, szynka drobiowa, pomidor 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z kurcząt 90%, pomidor,

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem kokosowym 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna - pieczywo z ziarnami, margaryna, ogórek zielony, rzodkiewka 50g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: płatki kukurydziane, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, ogórek zielony, rzodkiewka

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa dyniowa z makaronem 300ml. Paluszki rybne 2szt., ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka

Podwieczerek: Wyrób własny- Drożdżówka bezmleczna 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, drożdże

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.