

16-18.08.2023 N

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta z ciecierzycy, rzodkiewka 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, rzodkiewka

II Śniadanie: Arbuz 150g

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 300ml. Pierogi z mięsem i cebulką 160g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mąka- gluten, mięso wieprzowe, cebula, cebula

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

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta z makreli i jajka ze szczypiorkiem 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, makrela- ryba, jajko, szczypiorek

II Śniadanie: Winogrona 50g

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

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

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

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, połówka z indyka, papryka 50g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 93%, papryka, kakao, mleko kokosowe

II Śniadanie: Ogórek zielony do chrupania

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

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Drożdżówka bezmleczna z marmoladą 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, drożdże, marmolada

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.