

21-25.08.2023 N

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta warzywna, papryka 70g. Herbatka malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, papryka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Makaron 150g z musem truskawkowym 100ml. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten; truskawki

Podwieczerek: Bułka kajzerka, margaryna, szynka wieprzowa konserwowa, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 90%, sałata

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem kokosowym 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna-
pieczywo razowe, margaryna, rzodkiewka, pomidor 50g. Herbatka owocowa 200ml.

Skład: płatki zbożowe pełnoziarniste- gluten, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, rzodkiewka, pomidor

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Talarki drobiowe z brokułami i kaszą jaglaną 80g,
ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso z kurczaka, brokuły, kasza jaglana, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka

Podwieczerek: Wyrób własny- Muffinka czekoladowa 1szt.

Skład: maka- gluten, jajko, olej, kakao

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

SRODA

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, polędwica drobiowa miodowa, ogórek zielony 50g. Kawa
zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, filet z kurczaka 81%, ogórek zielony, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Winogrona 50g

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Klops z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g,
kasza jęczmienna 150g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; filet z indyka, jajko, bułka tarta- gluten, przecier pomidorowy 30%, maka- gluten, kasza jęczmienna- gluten, kapusta biała, koperek

Podwieczerek: Sok tłoczony z jabłek (bez cukru) 150ml., drożdżówka bezmleczna 1szt.

Skład: jabłka; maka- gluten, jajko, drożdże

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, jajko gotowane, szczypiorek 70g. Herbatka wiśniowa
200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, szczypiorek

II Śniadanie: Kalarepa do chrupania

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

Skład: zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, jabłka, cynamon

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

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, szynka z indyka, rzodkiewka 70g. Herbatka z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Arbuz 150g

Obiad: Zupa dyniowo-marchwiowa z grzankami 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g,
surówka z pomidora i ogórka zielonego z bazylią i oliwą z oliwek 70g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchew, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, pomidor, ogórek zielony, bazylija, oliwa z oliwek

Podwieczerek: Wyrób własny- Mus z owoców sezonowych- truskawka, borówka, banan, jabłko 100ml.,
pieczywo chrupkie 2szt.

Skład: truskawka, borówka, banan, jabłko; pieczywo chrupkie- gluten

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.