

21-25.08.2023 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

PONIEDZIAŁEK

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, papryka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Makaron z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten; mięso z kurczaka, warzywa

Podwieczorek: Bułka kajzerka, margaryna, pasta z ciecierzycy, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, 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. Herbata 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

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka czekoladowa 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, kakao

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta humus, ogórek zielony 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

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

Podwieczorek: Banan., drożdżówka bezmleczna 1szt.

Skład: banan; mąka- gluten, jajko, drożdże

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, szczypiorek

II Śniadanie: Kalarepa do chrupania

Obiad: Zupa wiejska z ziemniakami 300ml. Risotto z indykiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, mięso z indyka, warzywa

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko francuskie z owocami 1szt.

Skład: ciasto francuskie; mąka- gluten, olej; owoce

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, rzodkiewka

II Śniadanie: Arbuzy 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

Podwieczorek: Pieczywo mieszane, margaryna, pasta warzywna, ogórek zielony 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.