

28.08-01.09.2023 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, pasta humus, rzodkiewka 50g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, rzodkiewka, kakao, mleko kokosowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Spaghetti bolognese 200g. Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: maka- gluten, jajko; makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%

Podwieczorek: Owoc sezonowy., pałki kukurydziane 2szt.

Skład: owoce, pałki kukurydziane

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta warzywna, pomidor 70g. Herbatka owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, pomidor

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Połędwiczki drobiowe duszone w pomidorach 80g, ziemniaki 100g, sałata zielona 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; połędwiczki drobiowe, pomidory, ziemniaki, sałata zielona

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

Skład: maka- gluten, jajko, drożdże, cynamon

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta z ciecierzycy, szczypiorek 70g. Herbatka z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, szczypiorek

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Zupa warzywna z kaszą manną 300ml. Pierogi z owocami 160g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, kasza manna- gluten; maka- gluten, owoce

Podwieczorek: Bułka razowa, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem kokosowym 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo żytnie, margaryna, ogórek zielony, papryka 50g. Herbatka wiśniowa 200ml.

Skład: płatki miodowe pełnoziarniste- gluten, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, ogórek zielony, papryka

II Śniadanie: Winogrona 50g

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem 300ml. Sznycel 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; mięso wieprzowe, jajko, bulka tarta- gluten, ziemniaki, buraki

Podwieczorek: Pieczywo mieszane, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta z ciecierzycy, pomidor 70g. Herbatka malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, pomidor

II Śniadanie: Arbus 150g

Obiad: Zupa z zielonego groszku z grzankami 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g. Woda 200ml.

Skład: groszek zielony, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; naleśniki: maka- gluten, jajko; dżem

Podwieczorek: Focaccia z pomidorkami koktajlowymi 1szt.

Skład: maka- gluten, oliwa, drożdże, pomidorki koktajlowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.