

02-06.10.2023 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta warzywna, pomidor 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, pomidor

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. Makaron z kurczakiem curry 200g. Woda 200ml.

Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten; mięso z kurczaka, cebula, miód, przyprawy ziołowe

Podwieczorek: Bułka grahamka, margaryna, pasta z ciecierzycy, pomidor 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, pomidor

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Gulasz z indyka i warzyw 80g/20g, kasza kus kus 130g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mięso z indyka, warzywa, maka- gluten, kasza kus kus- gluten

Podwieczorek: Wyrób własny- Galaretka malinowa z brzoskwinią 200ml., pałki kukurydziane 2szt.

Skład: galaretka malinowa, brzoskwinia, pałki kukurydziane

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta humus, papryka 70g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, papryka

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 300ml. Gołąbek meksykański z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mięso wieprzowe, cebula, ryż, kapusta biała, przecier pomidorowy 30%, maka- gluten, ziemniaki, marchewka

Podwieczorek: Owoc sezonowy

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 70g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. Makaron z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: kasza manna- gluten, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, mięso z kurczaka, warzywa

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

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta warzywna, sałata 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, sałata, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, kalafior gotowany 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mintaj- ryba, jajko, bulka tarta- gluten, ziemniaki, kalafior

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka marchewkowo-dyniowa 1szt.

Skład: maka- gluten, jajko, olej, marchewka, dynia

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna