

02-06.10.2023 N6 bez orzechów

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta warzywna, ogórek kiszony 70g. Herbata wiśniowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, ogórek kiszony

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. Makaron 150g z musem borówkowym 100ml. Woda 200ml.
Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten; borówki

Podwieczorek: Bułka grahamka, margaryna, szynka rubinkowa, pomidor 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 87%, 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: kalfior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mięso z indyka, warzywa, mąka- gluten, kasza kus kus- gluten

Podwieczorek: Wyrób własny- Galaretka malinowa z brzoskwinia 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, szynka drobiowa, papryka 70g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z piersi kurcząt 85%, 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%, mąka- gluten, ziemniaki, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Deser panna cotta na mleku kokosowym z musem mango-marakuja 150ml.

Skład: galaretka owocowa, mleko kokosowe, mango, marakuja

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. Kokardki 150g z pieczonymi jabłkami i cynamonem 100ml. Woda 200ml.

Skład: kasza manna- gluten, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, jabłko, cynamon

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

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, szynka z indyka, sałata 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 90%, sałata, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Owoc sezonowy

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

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

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

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna