

11-15.09.2023 N bez kiszonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka

II Śniadanie: Jabłko 150g

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

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, mięso z kurczaka, cukinia, papryka, marchewka, groszek zielony, cebula

Podwieczorek: Bułka z ziarnami, margaryna, pasta humus, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, sałata

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta warzywna, szczypiorek 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, szczypiorek

II Śniadanie: Arbuz 150g

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Kotlet z indyka 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i ananasem 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filet z indyka, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta pekińska, kukurydza, ananas

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane ze śliwkami 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, śliwki

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta z ciecierzycy, papryka 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycy, papryka

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa z zielonych warzyw z grzankami 300ml. Paski z kurczaka w sosie pomidorowym 80g/20g, ryż z kurkumą, marchewką i groszkiem 100g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa zielona, cukinia, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; filet z kurczaka, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, ryż, kurkuma, marchewka, groszek zielony

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta humus, rzodkiewka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, rzodkiewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem kokosowym 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo z ziarnami, margaryna, pomidor, ogórek zielony 50g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa wielowarzywna z natką pietruszki 300ml. Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 80g/20g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; mięso z szynki wieprzowej, ziemniaki, buraki

Podwieczorek: Owoc sezonowy., ciastko kruche z miodem 1szt.

Skład: owoc sezonowy, mąka- gluten, jajko, miód

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

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

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

II Śniadanie: Winogrona 50g

Obiad: Zupa wiejska z ziemniakami 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko; dżem

Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza z szynką 1szt.

Skład: mąka- gluten, drożdże, olej, szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna