

25-29.09.2023 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem kokosowym 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna-pieczczywo razowe, margaryna, ogórek zielony, papryka 50g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: płatki zbożowe pełnoziarniste- gluten, mleko kokosowe, pieczczywo- gluten, margaryna, ogórek zielony, papryka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem 300ml. Spaghetti bolognese 200g. Woda 200ml.

Skład: marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%

Podwieczorek: Banan, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, wafle ryżowe

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

Skład: pieczczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta humus, sałata 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczczywo- gluten, margaryna, humus, sałata

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: maka- gluten, jajko: filet z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta biała, marchewka

Podwieczorek: Pieczywo mieszane, margaryna, pasta z ciecierzycy, rzodkiewka 70g.

Skład: pieczczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, rzodkiewka

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

Skład: pieczczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

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

Skład: pieczczywo- gluten, margaryna, warzywa, szczypiorek

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa zarszutka 300ml. Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie pomidorowym 200g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, kapusta biała, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten; mięso z kurczaka, warzywa, przecier pomidorowy 30%, maka- gluten

Podwieczorek: Bułka razowa, margaryna, pasta z ciecierzycy, rzodkiewka 70g.

Skład: pieczczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, rzodkiewka

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

Skład: pieczczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, pasta warzywna, pomidor 70g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: pieczczywo- gluten, margaryna, warzywa, pomidor

II Śniadanie: Winogrona 50g

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Pieczeń rzymska 80g, ziemniaki 100g, surówka z ogórka zielonego 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, ogórek zielony

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

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

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

Skład: pieczczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta humus, ogórek zielony 50g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczczywo- gluten, margaryna, humus, ogórek zielony, kakao, mleko kokosowe

II Śniadanie: Arbuzy 150g

Obiad: Zupa z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. Risotto z indykiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: cukinia, kukurydza, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, filet z indyka, warzywa

Podwieczorek: Focaccia z pomidorkami koktajlowymi 1szt.

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

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

Skład: pieczczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.