

09-13.10.2023 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, pasta humus, szczypiorek 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, szczypiorek

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Pierogi z mięsem i cebulką 160g. Woda 200ml.

Skład: koperka, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko: mąka- gluten, mięso wieprzowe, cebula, cebula

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta warzywna, ogórek zielony 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa z pomidorów i papryki z grzankami 300ml. Polędwiczki drobiowe w sosie brokułowym 80g/20g, ziemniaki 100g, sałatka z ogórka zielonego 70g. Woda 200ml.

Skład: pomidory, papryka, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; polędwiczki z kurczaka, brokuły, mąka- gluten, ziemniaki, ogórek zielony

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

Skład: mąka- gluten, jajko, drożdże, cynamon

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta z ciecierzycy, papryka 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, papryka

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Risotto z indykiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; ryż, filet z indyka, warzywa

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, sałata

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: Jabłko 150g

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Sznyceł 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko kruche z miodem 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, miód

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Zupa ziemniaczana 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g/50ml. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza z warzywami 1szt.

Skład: mąka- gluten, drożdże, olej, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.