

16-20.10.2023 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem kokosowym 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna-pieczczywo z ziarnami, margaryna, rzodkiewka, pomidor 50g. Herbatka owocowa 200ml.
Skład: płatki miodowe pełnoziarniste- gluten, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, rzodkiewka, pomidor
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Makaron z indykiem i warzywami 200g. Woda 200ml.
Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, mięso z indyka, warzywa
- Podwieczorek: Bułka kajzerka, margaryna, pasta humus, ogórek zielony 70g.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, ogórek zielony
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

- Śniadanie: Pieczczywo graham, margaryna, pasta z ciecierzycy, papryka 70g. Herbatka malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, papryka
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.
Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filet z kurczaka, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka
- Podwieczorek: Pieczczywo 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

ŚRODA

- Śniadanie: Pieczczywo słonecznikowe, margaryna, pasta humus, pomidor 70g. Herbatka z cytryną 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, pomidor
- II Śniadanie: Marchewka do chrupania
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem i ryżem 200g. Woda 200ml.
Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mięso z kurczaka, ananas, marchewka, sejler, cebula, pietruszka, przecier pomidorowy 30%, mąka ziemniaczana, ryż, przyprawy ziołowe
- Podwieczorek: Pieczczywo mieszane, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 70g.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

- Śniadanie: Pieczczywo razowe, margaryna, jajko gotowane, szczypiorek 70g. Herbatka wiśniowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, szczypiorek
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Zupa z batatów, marchewki i dyni z grzankami 300ml. Pieczeń rzymska 80g, kasza wiejska 150g, marchewka z groszkiem zielonym 70g. Woda 200ml.
Skład: bataty, marchew, dynia, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, kasza wiejska- gluten, marchewka, groszek zielony
- Podwieczorek: Wyrób własny- Drożdżówka bezmleczna 1szt.
Skład: mąka- gluten, jajko, drożdże
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

- Śniadanie: Pieczczywo 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: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Paluszki rybne 2szt., ziemniaki 100g, bukiet warzyw gotowanych 70g. Woda 200ml.
Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, jajko, ziemniaki, warzywa
- Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko owsiane 1szt.
Skład: płatki owsiane- gluten, kokos, olej, jajko
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna