

16-20.10.2023 N6 bez orzechów

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem kokosowym 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna-
pieczywo z ziarnami, margaryna, rzodkiewka, pomidor 50g. Herbata 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 150g z owocami leśnymi 100ml. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż, makaron- gluten, owoce leśne

Podwieczorek: Bułka kajzerka, margaryna, szynka z indyka, ogórek zielony 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 90%, ogórek zielony

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, parówka z szynki, papryka 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, parówka z szynki 93%, 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: 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

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, pasta z fasoli białej, pomidor 70g. Herbata z cytryną
200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, fasola białą, pomidor

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Ryż 150g z musem truskawkowym 100ml. Woda
200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, truskawki

Podwieczorek: Pieczywo mieszane, margaryna, szynka drobiowa, rzodkiewka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z kurcząt 90%, rzodkiewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, jajko gotowane, szczypiorek 70g. Herbata 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, marchewka, dynia, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, kasza wiejska- gluten, marchewka, groszek zielony

Podwieczorek: Sok tłoczony z jabłek (bez cukru) 150ml., drożdżówka bezmleczna 1szt.

Skład: jabłka; mąka- gluten, jajko, drożdże

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, polędwica drobiowa miodowa, sałata 50g. Kawa zbożowa na
mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, filet z kurczaka 81%, sałata, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Paluszki rybne 2szt., ziemniaki 100g, surówka z kapusty
kiszzonej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, jajko, ziemniaki, kapusta kiszona, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko owsiane 1szt.

Skład: płatki owsiane- gluten, kokos, olej, jajko

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.