

23-27.10.2023 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta humus, rzodkiewka 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, rzodkiewka, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

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. Herbatka 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta z ciecierzycy, szczypiorek 70g. Herbatka z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, szczypiorek

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Zupa dyniowa z zacierką 300ml. Risotto z indykiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; ryż, filet z indyka, warzywa

Podwieczorek: Bułka razowa, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa wiejska z ziemniakami 300ml. Zrazy drobiowe w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza kus kus 130g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; filet z kureczaka, jajko, bułka tarta- gluten, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, kasza kus kus- gluten, kapusta biała, koperek

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

Skład: ciastko francuskie: mąka- gluten, olej; owoce

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta z ciecierzycy, sałata 70g. Herbatka malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, sałata

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Jajko sadzone 2szt., ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej z jabłkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; jajko, ziemniaki, marchewka, jabłko

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

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, pasta warzywna, papryka 70g. Herbatka wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, papryka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa z buraków z grzankami 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g. Woda 200ml.

Skład: buraki, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; naleśniki: mąka- gluten, jajko; dżem

Podwieczorek: Focaccia z pomidorkami koktajlowymi 1szt.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.