

30.10-03.11.2023 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem kokosowym 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna - pieczywo z ziarnami, margaryna, ogórek zielony, rzodkiewka 50g. Herbata owocowa 200ml.
Skład: płatki kukurydziane, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, ogórek zielony, rzodkiewka
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. Makaron z pastą ragu 200g. Woda 200ml.
Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, mięso wieprzowe, cebula, marchewka, pomidory
- Podwieczorek: Bułka grahamka, margaryna, pasta z ciecierzycy, pomidor 70g.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycy, pomidor
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

- Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 70g. Herbata malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa wielowarzywna z natką pietruszki 300ml. Medalion drobiowy 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.
Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; filet z kurczaka, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka
- Podwieczorek: Banan, wafle ryżowe 2szt.
Skład: banan, wafle ryżowe
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

- Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta humus, papryka 70g. Herbata wiśniowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, papryka
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa z zielonych warzyw z grzankami 300ml. Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem i ryżem 200g.. Woda 200ml.
Skład: brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa zielona, cukinia, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mięso z kurczaka, ananas, marchewka, seler, cebula, pietruszka, przecier pomidorowy 30%, mąka ziemniaczana, ryż, przyprawy ziołowe
- Podwieczorek: Pieczywo mieszane, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 70g.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

- Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 50g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, ogórek zielony, kakao, mleko kokosowe
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.
Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: maka- gluten, jajko; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka, groszek zielony
- Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko francuskie z owocami 1szt.
Skład: ciasto francuskie: maka- gluten, olej; owoce
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.