

30.10-03.11.2023 N6 bez orzechów

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem kokosowym 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna - pieczywo z ziarnami, margaryna, ogórek zielony, rzodkiewka 50g. Herbatka 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, szynka drobiowa, pomidor 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, szynka rubinkowa, ogórek kiszony 70g. Herbatka malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 87%, ogórek kiszony

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, szynka z indyka, papryka 70g. Herbatka wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa z zielonych warzyw z grzankami 300ml. Ryż 150g z musem truskawkowym 100ml. Woda 200ml.

Skład: brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa zielona, cukinia, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż; truskawki

Podwieczorek: Pieczywo mieszane, margaryna, pasta z fasoli białej, rzodkiewka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, fasola biała, rzodkiewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 50g. Mleko kokosowe 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, ogórek zielony, 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: koperka, 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.