

06-10.11.2023 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta z ciecierzycy, rzodkiewka 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Gulasz z indyka i warzyw 80g/20g, kasza jęczmienna 150g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; mięso z indyka, marchewka, pietruszka, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten

Podwieczerek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta humus, ogórek kiszony 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, pasta humus, ogórek zielony 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, ogórek zielony

II Śniadanie: Owoc sezonowy lub Warzywo sezonowe

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Kotlet pożarski 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i ananasem 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso z kurczaka, mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta pekińska, kukurydza, ananas

Podwieczerek: Wyrób własny- Galaretka wiśniowa z brzoskwinia 200ml., pałki kukurydziane 2szt.

Skład: galaretka wiśniowa, brzoskwinia, pałki kukurydziane

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem kokosowym 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo żytnie, margaryna, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa dyniowo-marchwiowa z grzankami 300ml. Makaron z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchew, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; makaron- gluten, mięso z kurczaka, warzywa

Podwieczerek: Bułka z ziarnami, margaryna, pasta humus, pomidor 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, pomidor

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, jajko gotowane, rzodkiewka 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, rzodkiewka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. Schab wieprzowy pieczony 80g, ziemniaki 100g, surówka z ogórka zielonego 70g. Woda 200ml.

Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; schab wieprzowy, ziemniaki, ogórek zielony

Podwieczerek: Wyrób własny- Drożdżówka bezmleczna z kakao 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, drożdże, kakao

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta warzywna, papryka 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, papryka

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g. Woda 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko; dżem

Podwieczerek: Wyrób własny- Pizza z warzywami 1szt.

Skład: mąka- gluten, drożdże, olej, warzywa, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

