

13-17.11.2023 N6 bez orzechów

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, polędwica drobiowa miodowa, ogórek kiszony 70g. Herbatka malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, filet z kureczaka 81%, ogórek kiszony

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Makaron penne z pastą ragu 200g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, mięso wieprzowe, cebula, marchewka, pomidory

Podwieczerek: Wyrób własny- Pasta bananowa 50g, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy lub Warzywo sezonowe

Obiad: Zupa z buraków z grzankami 300ml. Ryż 150g z pieczonymi jabłkami i cynamonem 100ml. Woda 200ml.

Skład: buraki, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, jabłka, cynamon

Podwieczerek: Bułka kajzerka, margaryna, szynka wiejska, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 104g/100g, sałata

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 70g. Herbatka wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa zarszutka 300ml. Polędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, kapusta biała, przyprawy ziołowe, ziemniaki; polędwiczki z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta biała, marchewka

Podwieczerek: Wyrób własny- Panna cotta na mleku kokosowym z musem mango-brzoskwinia 150ml.

Skład: galaretka owocowa, mleko kokosowe, mango, brzoskwinia

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

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

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

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Makaron 150g z musem z owoców leśnych 100ml. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; makaron- gluten; owoce leśne

Podwieczerek: Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt.

Skład: ciasto francuskie: mąka- gluten, olej; parówka z szynki 93%

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, szynka z indyka, papryka 50g. Mleko kokosowe 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszonej 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona

Podwieczerek: Wyrób własny- Ciasto ucierane z owocami 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, owoce

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna