

15-19.01.2024 N6 bez orzechów

PONIEDZIAŁEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Makaron 150g z owocami 100ml. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, owoce

Podwieczerek: Bułka razowa, margaryna, szynka z kurcząt, sałata 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. Herbata z cytryną
200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Talarki drobiowe z brokułami i kaszą jaglaną 80g, ziemniaki
100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso z kurczaka, brokuły, kasza jaglana, jajko, bułka tarta- gluten,
ziemniaki, marchewka

Podwieczerek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 100g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, polędwica z indyka, papryka 100g. Herbata malinowa
200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 93%, papryka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa dyniowa z zacierką 300ml. Schab wieprzowy pieczony w sosie własnym 80g/20g, kasza
kus kus 130g, surówka z buraków, jabłek i ogórka kiszzonego 70g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: maka- gluten, jajko; schab wieprzowy, maka- gluten, kasza kus kus- gluten, buraki,
jabłko, ogórek kiszony

Podwieczerek: Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., ciastko kruche z miodem 1szt.

Skład: owoce, mąka ziemniaczana; maka- gluten, jajko, miód

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta z fasoli białej, ogórek zielony 100g. Herbata wiśniowa
200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, fasola biała, ogórek zielony

II Śniadanie: Marchewka do chrupania 50g

Obiad: Zupa warzywna z kaszą manną 300ml. Ryż 150g z musem truskawkowym 100ml. Woda
200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, kasza manna- gluten; ryż, truskawki

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

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, polędwica sopocka, pomidor 100g. Kawa zbożowa na mleku
kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 89%, pomidor, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa z papryki i pomidorów z grzankami 300ml. Paluszki rybne 2szt., ziemniaki 100g,
surówka z kapusty kiszzonej 70g. Woda 200ml.

Skład: papryka, pomidory, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona

Podwieczerek: Wyrób własny- Ciasto drożdżowe bezmleczne 1szt.

Skład: maka- gluten, jajko, drożdże

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.