

22-26.01.2024 N

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, szynka z indyka, pomidor 100g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Pierogi z mięsem i cebulką 7szt. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: maka- gluten, jajko: maka- gluten, mięso wieprzowe, cebula, cebula

Podwieczerek: Banan, pałki kukurydziane 2szt.

Skład: banan, pałki kukurydziane

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta warzywna, sałata 100g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, sałata

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i ananase 70g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; filet z kurczaka, bulka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta pekińska, kukurydza, ananas

Podwieczerek: 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

ŚRODA

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo z ziarnami, margaryna, dżem truskawkowy niskosłodzony 50g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: płatki kukurydziane, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, dżem truskawkowy niskosłodzony

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa z zielonych warzyw z grzankami 300ml. Kokardki 150g, z pieczonymi jabłkami i cynamonem 100ml. Woda 200ml.

Skład: brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa zielona, cukinia, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; makaron- gluten, jabłka, cynamon

Podwieczerek: Bułka grahamka, margaryna, szynka wieprzowa konserwowa, papryka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 90%, papryka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, szynka drobiowa, rzodkiewka/miód 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z kurcząt 90%, miód wielokwiatowy, rzodkiewka

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Jajko gotowane 1szt., ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem zielonym 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; jajko, ziemniaki, marchewka, groszek zielony

Podwieczerek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta z ciecierzycy, ogórek zielony 100g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, pasta warzywna, papryka 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, papryka

II Śniadanie: Marchewka do chrupania 50g

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

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

Podwieczerek: Wyrób własny- Focaccia z pomidorkami koktajlowymi 1szt.

Skład: maka- gluten, oliwa, drożdże, pomidorki koktajlowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.