

04-08.03.2024 N

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, polędwica drobiowa miodowa, papryka 100g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa dyniowa z zacierką 300ml. Gulasz z indyka i warzyw 80g/20g, kasza kus kus 130g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: maka- gluten, jajko; mięso z indyka, marchewka, pietruszka, maka- gluten, kasza kuskus- gluten

Podwieczorek: Pudding sojowy waniliowy 1sz., pieczywo chrupkie 2szt.

Skład: woda, mieszanka kokosowa, soja, pieczywo chrupkie- gluten

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filet z kurczaka, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka

Podwieczorek: Sok tłoczony z jabłek (bez cukru) 150ml., weka, margaryna.

Skład: jabłka, pieczywo- gluten, margaryna

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

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

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

II Śniadanie: Banan

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

Skład: brokuly, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, truskawki

Podwieczorek: Bułka kajzerka, margaryna, szynka z indyka, sałata 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, szynka wiejska, rzodkiewka 100g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 104g/100g, rzodkiewka, kakao, mleko kokosowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Jajko sadzone 1szt, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszone, marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; jajko, 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

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta warzywna, ogórek zielony/miód 100g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, miód wielokwiatowy, ogórek zielony

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Racuchy bezmleczne z jabłkami 2szt., i musem brzoskwinia- mango 70ml. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; racuchy: maka- gluten, mleko kokosowe, jajko, jabłka; brzoskwinia, mango

Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza z szynką 1szt.

Skład: maka- gluten, drożdże, olej, szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.