

04-08.03.2024 N6 bez orzechów

- 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: mąka- gluten, jajko; mięso z indyka, marchewka, pietruszka, mąka- 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. Mleko kokosowe 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 104g/100g, rzodkiewka, 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 kiszane, marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; jajko, ziemniaki, marchewka, groszek zielony
- Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko francuskie z owocami 1szt.
Skład: ciasto francuskie: mąka- 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: mąka- gluten, mleko kokosowe, jajko, jabłka; brzoskwinia, mango
- Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza z szynką 1szt.
Skład: mąka- 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.