

05-09.02.2024 N

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, margaryna, pomidor, ogórek kiszony/powidło śliwkowe 100g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, powidło śliwkowe, pomidor, ogórek kiszony

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa dyniowa z makaronem 300ml. Gulasz z indyka i warzyw 80g/20g, kasza jęczmienna 150g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso z indyka, marchewka, pietruszka, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten

Podwieczorek: Jogurt wegański 100ml., pieczywo chrupkie 2szt.

Skład: jogurt wegański, pieczywo chrupkie- gluten

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, polędwica drobiowa miodowa, sałata 100g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z piersi kurcząt 93%, sałata, kakao, mleko kokosowe

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300ml. Sznyceł 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; mięso wieprzowe, jajko, bulka tarta- gluten, ziemniaki, buraki

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 słonecznikowe, margaryna, jajko gotowane, papryka, ogórek zielony 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 300ml. Makaron 150g z musem owocowym 100ml. Woda 200ml.

Skład: brokuły, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; makaron- gluten, owoce

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

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Polędwiczki drobiowe w sosie brokułowym 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej z jabłkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; polędwiczki z kurczaka, brokuły, mąka- gluten, ziemniaki, marchewka, jabłko

Podwieczorek: Pączek wegański 1szt.

Skład: mąka- gluten, drożdże

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, szynka wiejska, rzodkiewka 100g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

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

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

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.