

12-16.02.2024 N6 bez orzechów

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo słonecznikowe, margaryna, rzodkiewka, ogórek zielony/miód 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Kokardki 150g z polewą truskawkową 100ml. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: maka- gluten, jajko; makaron- gluten, truskawki

Podwieczorek: Bułka razowa, margaryna, polędwica sopocka, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 89%, sałata

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, polędwica z indyka, papryka 100g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 93%, papryka, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Schab wieprzowy pieczony w sosie własnym 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; schab wieprzowy, maka- gluten, ziemniaki, kapusta biała, koperk

Podwieczorek: 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

SRODA

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa z pomarańczowych warzyw z grzankami 300ml. Kopytka bezmleczne z cebulką 10szt.. Woda 200ml.

Skład: marchew, dynia, bataty, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ziemniaki, maka- gluten, jajko, cebula

Podwieczorek: Pieczywo mieszane, margaryna, szynka wiejska, pomidor 100g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, szynka z kurcząt, rzodkiewka 100g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa żurek z ziemniakami 300ml. Paski z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g, ryż z kurkumą, marchewką i groszkiem 100g. Woda 200ml.

Skład: zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; filet z indyka, przecier pomidorowy 30%, maka- gluten, ryż, kurkuma, marchewka, groszek zielony

Podwieczorek: Pudding sojowy waniliowy 1sz.

Skład: woda, mieszanka kokosowa, soja

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszanej 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane z truskawkami 1szt.

Skład: maka- gluten, jajko, olej, truskawki

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.