

02-05.04.2024 N6 bez orzechów

WTOREK

- Śniadanie: Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo słonecznikowe, margaryna, ogórek zielony, pomidor/miód 100g. Herbatka wiśniowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, miód wielokwiatowy, ogórek zielony, pomidor
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Kluski śląskie 7szt., z musem porzeczkowym 70ml. Woda 200ml.
Skład: koperk, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; kluski śląskie: ziemniaki, mąka ziemniaczana; czerwona porzeczka
- Podwieczorek: Pieczywo mieszane, margaryna, szynka z indyka, ogórek kiszony 50g.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 90%, ogórek kiszony
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna
- ### ŚRODA
- Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. Herbatka z cytryną 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, ogórek zielony
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. Polędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty pekińskiej z anansem i kukurydzą 70g. Woda 200ml.
Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; polędwiczki z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta pekińska, ananas, kukurydza
- Podwieczorek: Smoothie wegańskie na mleku kokosowym 150ml., pieczywo chrupkie 2szt.
Skład: jogurt wegański, mleko kokosowe, pieczywo chrupkie- gluten
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna
- ### CZWARTEK
- Śniadanie: Płatki zbożowe miodowe z mlekiem kokosowym 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo żytnie, margaryna, pomidor, ogórek zielony, sałata 50g. Herbatka owocowa 200ml.
Skład: płatki zbożowe miodowe- gluten, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, pomidor, ogórek zielony, sałata
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa wiosenna 300ml. Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, surówka z buraków, jabłka i ogórka kiszzonego 70g. Woda 200ml.
Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mięso wieprzowe, jajko, przecier pomidorowy 30%, kasza jęczmienna- gluten, buraki, jabłko, ogórek kiszony
- Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane z borówkami 1szt.
Skład: mąka- gluten, jajko, olej, borówki
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna
- ### PIĄTEK
- Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, szynka wiejska, rzodkiewka 100g. Mleko kokosowe 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 104g/100g, rzodkiewka, mleko kokosowe
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Zupa z zielonych warzyw z grzankami 300ml. Ryż 150g z pieczonymi jabłkami i cynamonem 100ml. Woda 200ml.
Skład: brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa zielona, cukinia, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, jabłko, cynamon
- Podwieczorek: Focaccia z suszonymi pomidorami 1szt.
Skład: mąka- gluten, oliwa, drożdże, suszone pomidory
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.