

25-29.03.2024 N6 bez orzechów

PONIEDZIAŁEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Pierogi z mięsem i cebulką 7szt. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszone, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; mąka- gluten, mięso wieprzowe, cebula, cebula

Podwieczerek: Bułka z ziarnami, margaryna, szynka rubinkowa, pomidor 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 87%, pomidor

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, szynka z kurcząt, sałata 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z piersi kurcząt 89%, sałata

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Sznycel 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten, mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki

Podwieczerek: Pudding sojowy waniliowy 1sz., pieczywo pszenno-żytnie, margaryna 50g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa wielowarzywna z natką pietruszki 300ml. Paski z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza wiejska 150g, surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafor, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; mięso z indyka, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, kasza wiejska- gluten, kapusta biała, marchewka

Podwieczerek: Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt.

Skład: ciasto francuskie: mąka- gluten, olej; parówka z szynki 93%

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: ŚNIADANIE WIELKANOCNE: Pieczywo z ziarnami, margaryna, jajko gotowane, kiełbasa krakowska, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, mięso wieprzowe 146g/100g, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa żurek z ziemniakami 300ml. Makaron 150g z musem owocowym 100ml. Woda 200ml.

Skład: zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, owoce

Podwieczerek: Wyrób własny- Muffinka marchewkowa 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, marchewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, szynka z indyka, rzodkiewka 100g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 90%, rzodkiewka, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: cukinia, kukurydza, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka, groszek zielony

Podwieczerek: Banan, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.