

08-12.04.2024 N6 bez orzechów

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, pasta warzywna, papryka/powidło śliwkowe 100g.
Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, powidło śliwkowe, papryka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. Kopytka bezmleczne 10szt. Woda 200ml.

Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż, ziemniaki, maka- gluten, jajko

Podwieczerek: Bułka razowa, margaryna, szynka z kurcząt, pomidor 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

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

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

II Śniadanie: Owoce sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Medalion z indyka 80g, ziemniaki 100g, surówka z
marchewki tartej z jabłkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seleń, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filet z indyka, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka, jabłko

Podwieczerek: Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., ciastko francuskie z owocami 1szt.

Skład: owoce, mąka ziemniaczana; ciastko francuskie: maka- gluten, olej; owoce

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

SRODA

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, parówka z szynki, papryka 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, parówka z szynki 93%, papryka

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa warzywna z kaszą manną 300ml. Kokardki 150g z mussem truskawkowym 100ml. Woda
200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, kasza manna- gluten; makaron- gluten, truskawki

Podwieczerek: Wyrób własny- Pizza z szynką i suszonymi pomidorami 1szt.

Skład: maka- gluten, drożdże, olej, szynka delikatosa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, suszone pomidory

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. Herbata z cytryną
200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa dyniowa z zacierką 300ml. Schab wieprzowy pieczony w sosie własnym 80g/20g, kasza
kus kus 130g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: maka- gluten, jajko; schab wieprzowy, maka- gluten, kasza kus kus- gluten, buraki

Podwieczerek: Jogurt wegański 100ml., weka, margaryna.

Skład: jogurt wegański, pieczywo- gluten, margaryna

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

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

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

II Śniadanie: Owoce sezonowy

Obiad: Zupa z papryki i pomidorów z grzankami 300ml. Burger rybny 80g, ziemniaki 100g, surówka
z kapusty kiszzonej 70g. Woda 200ml.

Skład: papryka, pomidory, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mintaj- ryba, jajko, marchewka, groszek zielony, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona

Podwieczerek: Wyrób własny- Muffinka z owocami 1szt.

Skład: maka- gluten, jajko, olej, owoce

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.