

15-19.04.2024 N

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, szynka drobiowa, rzodkiewka 100g. Herbata malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z kurcząt 90%, rzodkiewka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Potrawka z indyka i warzyw 80g/20g, kasza jęczmienna 150g.
Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; mięso z indyka, warzywa, kasza wiejska- gluten

Podwieczorek: Jogurt wegański 100ml., pieczywo pszenno-żytnie, margaryna 50g.

Skład: jogurt wegański, pieczywo- gluten, margaryna

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Połudwiczki drobiowe w sosie brokułowym 80g/20g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; połędwiczki z kurczaka, brokuły, maka- gluten, ziemniaki, marchewka, groszek zielony

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto drożdżowe bezmleczne z jabłkami i cynamonem 1szt.

Skład: maka- gluten, jajko, drożdże, jabłko, cynamon

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

SRODA

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

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

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

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

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, szynka z indyka, pomidor 100g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 90%, pomidor, kakao, mleko kokosowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Gołąbek meksykański z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: maka- gluten, jajko; mięso wieprzowe, cebula, ryż, kapusta biała, przecier pomidorowy 30%, maka- gluten, ziemniaki, kapusta biała, koperk

Podwieczorek: Wyrób własny- Galaretko malinowa z owocami 200ml., wafle ryżowe 2szt.

Skład: galaretka malinowa, owoce, wafle ryżowe

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 wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

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

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; racuchy: maka- gluten, mleko kokosowe, jajko, jabłko; brzoskwinia, jabłko,

Podwieczorek: Bułka grahamka, margaryna, szynka wieprzowa konserwowa, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 90%, sałata

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.