

22-26.04.2024 N

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 koperkowa z zacierką 300ml. Ryż 150g z polewą truskawkową 100ml. Woda 200ml.

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

Podwieczerek: Bułka z ziarnami, margaryna, szynka z indyka, ogórek kiszony 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 90%, ogórek kiszony

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, polędwica drobiowa miodowa, sałata 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, filet z kurczaka 81%, sałata

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Sznyceł 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: 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

ŚRODA

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Pierogi z mięsem i cebulką 7szt. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; maka- gluten, mięso wieprzowe, cebula, cebula

Podwieczerek: Wyrób własny- Ciastko francuskie z owocami 1szt.

Skład: ciasto francuskie: maka- gluten, olej; owoce

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, kiełbasa krakowska, pomidor 100g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 146g/100g, pomidor, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Banan

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g. Woda 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: maka- gluten, jajko, mleko kokosowe; dżem

Podwieczerek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta jajeczna z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, rzodkiewka, szczypiorek

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszanej 70g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona

Podwieczerek: Wyrób własny- Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, kakao, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.