

29-30.04.2024 N6 bez orzechów

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, polędwica z indyka, ogórek zielony 50g. Herbata malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 93%, ogórek zielony
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. Spaghetti bolognese 200g. Woda 200ml.
Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%
- Podwieczorek: Jogurt wegański 100ml., weka, margaryna.
Skład: jogurt wegański, pieczywo- gluten, margaryna
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna
- ### WTOREK
- Śniadanie: Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo graham, margaryna, papryka, pomidor/miód 100g. Herbata z cytryną 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, miód wielokwiatowy, papryka, pomidor
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300ml. Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej, pora i kukurydzy z koperkiem 70g. Woda 200ml.
Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; filet z kurczaka, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, por, kukurydza, koperek
- Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto drożdżowe bezmleczne 1szt.
Skład: mąka- gluten, jajko, drożdże
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.