

06-10.05.2024 N

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Płatki zbożowe miodowe z mlekiem kokosowym 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo słonecznikowe, margaryna, ogórek zielony, pomidor 50g. Herbata owocowa 200ml.
Skład: płatki zbożowe miodowe- gluten, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, ogórek zielony, pomidor

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Kluski śląskie 7szt., z musem truskawkowym 70ml. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; ziemniaki, mąka ziemniaczana; truskawki

Podwieczerek: Bułka kajzerka, 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: Pieczywo z ziarnami, margaryna, szynka z indyka, papryka 100g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Połędwiczki drobiowe duszone w sosie brokułowym 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej z brzoskwinia 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; połędwiczki z kurczaka, brokuły, mąka- gluten, ziemniaki, marchewka, brzoskwinia

Podwieczerek: Wyrób własny- Muffinka z porzeczkami 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, czerwona porzeczka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Zraz z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; filet z indyka, jajko, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten, kapusta biała, koperek

Podwieczerek: Jogurt wegański 100ml., pieczywo chrupkie 2szt.

Skład: jogurt wegański, pieczywo chrupkie- gluten

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, polędwica sopočka, rzodkiewka 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 89%, rzodkiewka

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: Pieczywo mieszane, margaryna, pasta jajeczna, papryka 50g.

Skład: pieczywo- mleko, margaryna, jajko, papryka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, surówka z ogórka zielonego 70g. Woda 200ml.

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

Podwieczerek: Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., weka, margaryna.

Skład: owoce, mąka ziemniaczana; pieczywo- gluten, margaryna

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.