

20-24.05.2024 N6 bez orzechów

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Zdrowa kanapeczka warzywna- Pieczywo żytnie, margaryna, papryka, ogórek kiszony/miód 100g. Herbatka z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, miód wielokwiatowy, papryka, ogórek kiszony

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Makaron penne z pastą ragu 200g. Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: maka- gluten, jajko; makaron- gluten, mięso wieprzowe, cebula, marchewka, pomidory

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

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, szynka konserwowa, pomidor 100g. Herbatka wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. Ryż 150g z pieczonymi z jabłkami i cynamonem 100ml. Woda 200ml.

Skład: kasza manna- gluten, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, jabłko, cynamon

Podwieczerek: Focaccia z suszonymi pomidorami 1szt.

Skład: maka- gluten, oliwa, drożdże, suszone pomidory

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

SRODA

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta z jajka z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g. Herbatka malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Medalion drobiowy 80g, ziemniaki 100g, sałata zielona 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filec z kurczaka, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, sałata zielona

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

Skład: jogurt wegański, pieczywo- gluten, margaryna

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa z buraków z grzankami 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g. Woda 200ml.

Skład: buraki, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; naleśniki: maka- gluten, jajko, mleko kokosowe; dżem

Podwieczerek: Bułka grahamka, 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

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, polędwica drobiowa miodowa, sałata 100g. Mleko kokosowe 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, filec z kurczaka 81%, sałata, mleko kokosowe

II Śniadanie: Owoc sezonowy

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

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona

Podwieczerek: Wyrób własny- Ciasto ucierane z truskawkami 1szt.

Skład: maka- gluten, jajko, olej, truskawki

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.