

01-05.07.2024 N6 bez orzechów

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Zdrowa kanapeczka warzywna- Pieczywo żytnie, margaryna, papryka, rzodkiewka/powidło śliwkowe 100g. Herbata z cytryną 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, powidło śliwkowe, papryka, rzodkiewka
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. Kluski śląskie 5szt., z musem porzeczkowym 70ml. Woda 200ml.
Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; ziemniaki, mąka ziemniaczana; czerwona porzeczka
- Podwieczorek: 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: Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem kokosowym 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo słonecznikowe, margaryna, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. Herbata owocowa 200ml.
Skład: płatki zbożowe pełnoziarniste- gluten, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, ogórek zielony, pomidor, sałata
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Udziec z kurczaka pieczony bez kości 80g, ziemniaki młode 100g, surówka z ogórka zielonego 70g. Woda 200ml.
Skład: koperk, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; udziec z kurczaka, ziemniaki, ogórek zielony
- Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto drożdżowe bezmleczne z jabłkami cynamonem 1szt.
Skład: mąka- gluten, jajko, drożdże; jabłka, cynamon
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

SRODA

- Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, szynka z indyka, ogórek kiszony 100g. Herbata malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 90%, ogórek kiszony
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Pierogi z mięsem i cebulką 7szt. Woda 200ml.
Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; mąka- gluten, mięso wieprzowe, cebula, cebula
- 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

CZWARTEK

- Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. Herbata wiśniowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, ogórek zielony
- II Śniadanie: Arbuż 100g
- Obiad: Krem 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- Pizza z szynką i pomidorami 1szt.
Skład: mąka- gluten, drożdże, olej, szynka delikatkowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

- Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, polędwica sopocka, rzodkiewka 100g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 89%, rzodkiewka, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki młode z koperkiem 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.
Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, koperek, marchewka
- Podwieczorek: Wyrób własny- Jabłko pieczone 1szt, wafle ryżowe 2szt.
Skład: jabłko, wafle ryżowe
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.