

03-07.06.2024 N

PONIEDZIAŁEK

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, miód wielokwiatowy, papryka, rzodkiewka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Kluski śląskie 5szt., z musem truskawkowo-malinowym 70ml. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszzone, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; ziemniaki, mąka ziemniaczana; truskawki, maliny

Podwieczerek: Bułka kajzerka, margaryna, połówka sopocka, pomidor 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z papryki i pomidorów z grzankami 300ml. Gulasz drobiowy 80g/20g, kasza kus kus 130g, ogórek kiszony 70g. Woda 200ml.

Skład: papryka, pomidory, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mięso z kurczaka, mąka- gluten, kasza kus kus- gluten, ogórek kiszony

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: Pieczywo razowe, margaryna, szynka z kurcząt, rzodkiewka 100g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z piersi kurcząt 90%, rzodkiewka, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Arbuz 100g

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Schab wieprzowy pieczony 80g, ziemniaki 100g, sałata zielona 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; schab wieprzowy, ziemniaki, sałata zielona

Podwieczerek: Wyrób własny- Muffinka z borówkami 1szt.

Skład: maka- gluten, jajko, olej, borówki

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

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

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa warzywna z kaszą manną 300ml. Makaron 150g z musem owocowym 100ml. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, kasza manna- gluten; makaron- gluten, owoce

Podwieczerek: Wyrób własny- Pizza z szynką i pomidorami 1szt.

Skład: maka- gluten, drożdże, olej, szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przyprawy ziołowe, ketchup

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

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: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa dyniowa z zacierką 300ml. Burger rybny 80g, ziemniaki 100g, sałatka z pomidora i ogórka zielonego z bazylią i oliwą z oliwek 70g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: maka- gluten, jajko; mintaj- ryba, jajko, marchewka, groszek zielony, bułka tarta- gluten, ziemniaki, pomidor, ogórek zielony, bazylija, oliwa z oliwek

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.