

10-14.06.2024 N6

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, polędwica z indyka, ogórek kiszony 100g. Herbata malinowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z piersi indyka 93%, ogórek kiszony
- 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: Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem kokosowym 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, margaryna, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. Herbata wiśniowa 200ml.
Skład: płatki zbożowe pełnoziarniste- gluten, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, ogórek zielony, pomidor, sałata
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z ogórka zielonego 70g. Woda 200ml.
Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten, filet z kurczaka, bułka tarta- gluten, ziemniaki, ogórek zielony
- Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane z truskawkami 1szt.
Skład: mąka- gluten, jajko, olej, truskawki
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

- Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. Herbata owocowa 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, ogórek zielony
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Zupa żurek z ziemniakami 300ml. Kopytka bezmleczne 10szt. Woda 200ml.
Skład: zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ziemniaki, mąka- gluten, jajko
- Podwieczorek: Bułka razowa, margaryna, szynka drobiowa, sałata 70g.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z kurcząt 90%, sałata
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

- Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, szynka wiejska, papryka 100g. Mleko kokosowe 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 104g/100g, papryka, mleko kokosowe
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Gołąbek meksykański z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.
Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; mięso wieprzowe, cebula, ryż, kapusta biała, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, ziemniaki, marchewka
- Podwieczorek: Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., ciasto drożdżowe bezmleczne 1szt.
Skład: owoce, mąka ziemniaczana; mąka- gluten, jajko, drożdże
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

- Śniadanie: Zdrowa kanapeczka warzywna- Pieczywo żytnie, margaryna, pomidor, papryka/powidło śliwkowe 100g. Herbata z cytryną 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, powidło śliwkowe, pomidor, papryka
- II Śniadanie: Arbuz 100g
- Obiad: Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. Racuchy bezmleczne z jabłkami 2szt., i musem jabłkowo-brzoskwiniowym 70ml. Woda 200ml.
Skład: cukinia, kukurydza, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; racuchy: mąka- gluten, mleko kokosowe, jajko, jabłka; jabłko, brzoskwinia
- Podwieczorek: Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt., ogórek zielony do chrupania
Skład: ciasto francuskie: mąka- gluten, olej; parówka z szynki 93%; ogórek zielony
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.