

17-21.06.2024 N6 bez orzechów

PONIEDZIAŁEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Kokardki 150g z jabłkami i cynamonem 100ml. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; makaron- gluten, jabłko, cynamon

Podwieczorek: Bułka grahamka, margaryna, szynka z indyka, ogórek zielony 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 90%, ogórek zielony

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTÓREK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta jajeczna z rzodkiewką/miód 100g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Arbuz 100g

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Pieczeń rzymska w sosie własnym 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, surówka z buraków, jabłka i ogórka kiszzonego 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso wieprzowe, jajko, kasza jęczmienna- gluten, buraki, jabłko, ogórek kiszony

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

Skład: jogurt wegański, pieczywo- gluten, margaryna

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, szynka konserwowa, pomidor 100g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 90%, pomidor, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Jajko gotowane 1szt, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej z jabłkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; jajko, ziemniaki, marchewka, jabłko

Podwieczorek: Banan, chrupki kukurydziane.

Skład: banan, chrupki kukurydziane

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

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

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Krem dyniowo-marchwiowy z grzankami 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchew, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko kokosowe; dżem

Podwieczorek: Focaccia z suszonymi pomidorami 1szt.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, szynka z kurcząt, sałata 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z piersi kurcząt 89%, sałata

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z pomidorów z bazylią i oliwą z oliwek 70g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, pomidory, bazylia, oliwa z oliwek

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko francuskie z owocami 1szt.

Skład: ciasto francuskie: mąka- gluten, olej; owoce

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.