

24-28.06.2024 N6 bez orzechów

PONIEDZIAŁEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Ryż 150g z musem truskawkowym 100ml. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; ryż, truskawki

Podwieczerek: Bułka z ziarnami, margaryna, szynka rubinkowa, papryka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 87%, papryka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, jajko gotowane, pomidor 100g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, pomidor

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Sznyceł 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki

Podwieczerek: Sok tłoczony z jabłek (bez cukru) 150ml., weka, margaryna.

Skład: jabłka, pieczywo- gluten, margaryna

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, szynka z piersi fileta, ogórek zielony 100g. Mleko kokosowe 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z kurczaka 84%, ogórek zielony, mleko kokosowe

II Śniadanie: Arbuz 100g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Polędwiczki drobiowe w sosie brokułowym 80g/20g, kasza kus kus 130g, bukiet warzyw gotowanych 70g. Woda 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; polędwiczki drobiowe, brokuły, mąka- gluten, kasza kus kus- gluten, warzywa

Podwieczerek: Wyrób własny- Muffinka marchewkowa 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, marchewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Zdrowa kanapeczka warzywna- Pieczywo z ziarnami, margaryna, papryka, sałata 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, papryka, sałata

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa wiosenna z natką pietruszki 300ml. Talarki z indyka z warzywami i kaszą jaglaną 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; mięso z indyka, warzywa, kasza jaglana, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka

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

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, parówka z szynki, pomidor 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, parówka z szynki 93%, pomidor

II Śniadanie: Banan

Obiad: Krem brokułowy z grzankami 300ml. Pierogi z owocami 7szt. Woda 200ml.

Skład: brokuły, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mąka- gluten, owoce

Podwieczerek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta z jajka z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.