

08-12.07.2024 N

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, szynka drobiowa, pomidor 100g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z kurcząt 90%, pomidor, kakao, mleko kokosowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa dyniowa z makaronem 300ml. Potrawka z indyka i warzyw 80g/20g, kasza jęczmienna 150g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso z indyka, warzywa, kasza jęczmienna- gluten

Podwieczerek: 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

WTOREK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa z fasolki szparagowej, zielonego groszku i marchewki 300ml. Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki młode z koperkiem 100g, surówka z pomidora i ogórka zielonego z oliwą i bazylią 70g. Woda 200ml.

Skład: groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; filet z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, koperek, pomidor, ogórek zielony, oliwa z oliwek, bazylija

Podwieczerek: Wyrób własny- Muffinka z porzeczkami 1szt.

Skład: maka- gluten, jajko, olej, czerwona porzeczka

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 grysikowa z ziemniakami 300ml. Kokardki 150g z polewą truskawkową 100ml. Woda 200ml.

Skład: kasza manna- gluten, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, truskawki

Podwieczerek: Bułka razowa, margaryna, połówka z indyka, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z piersi indyka 93%, sałata

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, szynka wiejska, ogórek kiszony 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 104g/100g, ogórek kiszony

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów z ryżem 300ml. Jajko sadzone 1szt., ziemniaki młode 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: pomidory, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; jajko, ziemniaki, marchewka, groszek zielony

Podwieczerek: Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., Ciastko francuskie z owocami 1szt.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

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

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

II Śniadanie: Arbuz 100g

Obiad: Krem z młodego zielonego groszku i zielonych warzy z grzankami 300ml. Racuchy bezmleczne z jabłkami 2szt. Woda 200ml.

Skład: groszek zielony, cukinia, brokuły, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; racuchy: maka- gluten, mleko kokosowe, jajko, jabłko

Podwieczerek: Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt., marchewka do chrupania

Skład: ciasto francuskie: maka- gluten, olej; parówka z szynki 93%; marchewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.