

15-19.07.2024 N6 bez orzechów

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, szynka z indyka, ogórek zielony 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Spaghetti bolognese 200g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: maka- gluten, jajko; makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%

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

WTOREK

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, powidło śliwkowe, papryka, sałata

II Śniadanie: Banan

Obiad: Krem z młodej marchwi z grzankami 300ml. Ryż 150g z pieczonymi jabłkami i cynamonem 100ml. Woda 200ml.

Skład: marchew, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, jabłka, cynamon,

Podwieczerek: Bułka grahamka, margaryna, szynka konserwowa, ogórek kiszony 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 90%, ogórek kiszony

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

SRODA

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Medalion drobiowy 80g, ziemniaki młode z koperkiem 100g, surówka z buraków, jabłka i ogórka kiszzonego 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso z kurczaka, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, koperek, buraki, jabłko, ogórek kiszony

Podwieczerek: Wyrób własny- Ciasto ucierane z borówkami 1szt.

Skład: maka- gluten, jajko, olej, borówki

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, jajko gotowane, rzodkiewka 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, rzodkiewka

II Śniadanie: Arbuz 100g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g. Woda 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: maka- gluten, jajko, mleko kokosowe; dżem

Podwieczerek: Focaccia z suszonymi pomidorami 1szt.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z piersi kurcząt 89%, pomidor, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki młode 100g, sałata zielona 70g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, sałata zielona

Podwieczerek: Banan, pałki kukurydziane 2szt.

Skład: banan, pałki kukurydziane

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.