

22-26.07.2024 N6 bez orzechów

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, szynka rubinkowa, rzodkiewka 100g. Mleko kokosowe 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 87%, rzodkiewka, mleko kokosowe

II Śniadanie: Arbuż 100g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Gulasz z indyka 80g/20g, kasza kus kus 130g, surówka z ogórka kiszzonego 70g. Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: maka- gluten, jajko; mięso z indyka, maka- gluten, kasza kus kus- gluten, ogórek kiszony

Podwieczorek: Sok tłoczony z jabłek (bez cukru) 150ml., pieczywo pszenno-żytnie, margaryna 50g.

Skład: jabłka, pieczywo- gluten, margaryna

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony/miód 100g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, miód wielokwiatowy, ogórek zielony

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Medalion drobiowy 80g, ziemniaki młode 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filet z kurczaka, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka,

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko owsiane z suszonymi owocami 1szt.

Skład: płatki owsiane- gluten, kokos, olej, jajko, owoce

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

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: Zupa żurek z ziemniakami 300ml. Kopytka bezmleczne 10szt. Woda 200ml.

Skład: zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ziemniaki, maka- gluten, jajko

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, szczypiorek

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, szynka drobiowa, sałata 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z kurcząt 90%, sałata

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa jarzynowa z natką pietruszki 300ml. Schab wieprzowy pieczony w ziołach 80g, ziemniaki młode z koperkiem 100g, surówka z ogórka zielonego 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; schab wieprzowy, ziola, ziemniaki, koperek, ogórek zielony,

Podwieczorek: Jogurt wegański 100ml., pieczywo chrupkie 2szt.

Skład: jogurt wegański, pieczywo- gluten

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Krem brokułowy z grzankami 300ml. Makaron 150g z musem owocowym 100ml. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Bułka z ziarnami, margaryna, szynka z piersi fileta, papryka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z kurczaka 84%, papryka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.