

29.07-02.08.2024 N6 bez orzechów

PONIEDZIAŁEK

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z piersi kurcząt 90%, ogórek kiszony

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. Spaghetti bolognese 200g. Woda 200ml.

Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż, makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%

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

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

II Śniadanie: Banan

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

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, truskawki

Podwieczorek: Bułka kajzerka, margaryna, szynka z indyka, pomidor 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

SRODA

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, polędwica sopocka, rzodkiewka 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 89%, rzodkiewka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki młode 100g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i ananasem 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchewka, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filet z kurczaka, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta pekińska, kukurydza, ananas

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka z brzoskwinia 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, brzoskwinia

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, ogórek zielony, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Arbuz 100g

Obiad: Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 300ml. Kluski śląskie 5szt. Woda 200ml.

Skład: papryka, pomidory, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ziemniaki, mąka ziemniaczana

Podwieczorek: Pieczywo mieszane, margaryna, szynka drobiowa, ogórek kiszony 50g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, powidło śliwkowe, papryka, ogórek zielony

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa dyniowa z zacierką 300ml. Burger rybny 80g, ziemniaki młode 100g, surówka z marchewki tartej z brzoskwinia 70g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; mintaj- ryba, jajko, marchewka, groszek zielony, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka, brzoskwinia

Podwieczorek: Wyrób własny- Jabłko pieczone 1szt, wafle ryżowe 2szt.

Skład: jabłko, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.