

16-20.09.2024 N6 bez orzechów

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, szynka rubinkowa, ogórek zielony 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 87%, ogórek zielony

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Paski z indyka w sosie pomidorowym z marchewką i groszkiem 80g/20g, kasza pęczak 150g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; filet z indyka, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, marchewka, groszek zielony, kasza pęczak- gluten

Podwieczorek: Smoothie wegańskie na mleku kokosowym 150ml., chrupki kukurydziane.

Skład: jogurt wegański, mleko kokosowe, chrupki kukurydziane

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, miód wielokwiatowy, rzodkiewka, ogórek kiszony

II Śniadanie: Owoc sezonowy

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

Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; filet z kurczaka, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane dyniowo-marchwiowe 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, dynia, marchew

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, jajko gotowane, papryka 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, papryka

II Śniadanie: Banan

Obiad: Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. Kokardki 150g z polewą jagodową 100ml. Woda 200ml.

Skład: cukinia, kukurydza, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; makaron- gluten, jagody

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

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

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: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Schab wieprzowy pieczony z ziołami w sosie własnym 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; schab wieprzowy, przyprawy ziołowe, ziemniaki, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Jabłko pieczone 1szt, chrupki kukurydziane.

Skład: jabłko, chrupki kukurydziane

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, polędwica z indyka, papryka 100g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 93%, papryka, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

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

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Focaccia z pomidorami 1szt.

Skład: mąka- gluten, oliwa, drożdże, pomidory

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna