

30.09-04.10.2024 N6 bez orzechów

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, szynka drobiowa, papryka 100g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Makaron penne z pastą ragu 200g. Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: maka- gluten, jajko: makaron- gluten, mięso wieprzowe, cebula, marchewka, pomidory

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: 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: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Klops z indyka w sosie warzywnym 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten: filet z indyka, jajko, warzywa, maka- gluten, kasza jęczmienna- gluten, marchewka

Podwieczerek: Banan, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

SRODA

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

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Krem brokułowy z grzankami 300ml. Ryż 150g z musem truskawkowym 100ml. Woda 200ml.

Skład: brokuły, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten: ryż, truskawki

Podwieczerek: Bułka razowa, margaryna, polędwica z indyka, pomidor 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. Polędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i ananasem 70g. Woda 200ml.

Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; polędwiczki z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta pekińska, kukurydza, ananas

Podwieczerek: Wyrób własny- Ciastko francuskie z owocami 1szt.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, szynka wiejska, papryka 100g. Mleko kokosowe 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 104g/100g, papryka, mleko kokosowe

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa wielowarzywna z natką pietruszki 300ml. Racuchy bezmleczne z jabłkami 2szt., i polewą jabłkowo-brzoskwiniową 70ml. Woda 200ml.

Skład: kalamor, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; racuchy: maka- gluten, mleko kokosowe, jajko, jabłka; jabłka, brzoskwinie

Podwieczerek: Wyrób własny- Pizza z szynką i pomidorami 1szt.

Skład: maka- gluten, drożdże, olej, szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.