

07-11.10.2024 N6 bez orzechów

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, szynka z indyka, pomidor 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Pierogi z mięsem i cebulką 7szt. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; maka- gluten, mięso wieprzowe, cebula, cebula

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

Skład: jogurt wegański, pieczywo- gluten

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta jajeczna z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, rzodkiewka, szczypiorek

II Śniadanie: Banan

Obiad: Krem z buraków z grzankami 300ml. Kokardki 150g z musem owocowym 100ml. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt., ogórek zielony do chrupania

Skład: ciasto francuskie: maka- gluten, olej; parówka z szynki 93%; ogórek zielony

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, szynka konserwowa, papryka 100g. Mleko kokosowe 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 90%, papryka, mleko kokosowe

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Talarki drobiowe z brokułami i kaszą jaglaną 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso z kureczaka, brokuły, kasza jaglana, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Galaretka malinowa z owocami 200ml., biszkopty 2szt.

Skład: galaretka malinowa, biszkopty: maka- gluten, jajko

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

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: Jabłko 150g

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Kluski śląskie 5szt., z polewą porzeczkową 70ml. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; kluski: ziemniaki, mąka ziemniaczana, czerwona porzeczka

Podwieczorek: Bułka grahamka, margaryna, szynka z kurcząt, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z piersi kurcząt 89%, sałata

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

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

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

II Śniadanie: Marchewka do chrupania 40g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, kapusta kiszona 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: maka- gluten, jajko ; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane dyniowe 1szt.

Skład: maka- gluten, jajko, olej, dynia

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.