

21-25.10.2024 N6 bez orzechów

PONIEDZIAŁEK

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: Jabłko 150g

Obiad: Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. Kopytka bezmleczne 10szt. Woda 200ml.

Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż, ziemniaki, maka- gluten, jajko

Podwieczerek: Bułka kajzerka, margaryna, szynka z indyka, rzodkiewka 70g.

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

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: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml. Udziec z kurczaka pieczony bez kości 80g, kasza kus kus 130g, surówka z buraków, ogórka kiszzonego i jabłka 70g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa zielona, cukinia, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; udziec z kurczaka, kasza kus kus- gluten, buraki, ogórek kiszony, jabłko

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

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. Mleko kokosowe 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Gołąbek meksykański z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso wieprzowe, cebula, ryż, kapusta biała, przecier pomidorowy 30%, maka- gluten, ziemniaki, marchewka

Podwieczerek: Wyrób własny- Ciasto drożdżowe bezmleczne 1szt.

Skład: maka- gluten, jajko, drożdże

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, szynka z kurcząt, rzodkiewka 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. Makaron świderki 150g z musem truskawkowym 100ml. Woda 200ml.

Skład: kasza manna- gluten, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, truskawki

Podwieczerek: Wyrób własny- Focaccia z pomidorami 1szt.

Skład: maka- gluten, oliwa, drożdże, pomidory

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, parówka z szynki, pomidor 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, parówka z szynki 93%, pomidor

II Śniadanie: Marchewka do chrupania 40g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Kotlet rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, kapusta kiszona 70g. Woda 200ml.

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

Podwieczerek: Jogurt wegański 100ml., chrupki kukurydziane.

Skład: jogurt wegański, chrupki kukurydziane

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.