

28-31.10.2024 N

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, polędwica z indyka, pomidor 100g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

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

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

Podwieczorek: Jogurt wegański 100ml., wafle ryżowe 2szt.

Skład: jogurt wegański, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem kokosowym 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo graham, margaryna, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Kalarepa do chrupania 40g

Obiad: Zupa ziemniaczana 300ml. Kluski śląskie 5szt., z mussem mussem bananowo-brzoskwiniowym 70ml. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ziemniaki, mąka ziemniaczana; banan, brzoskwinia

Podwieczorek: Bułka razowa, margaryna, szynka drobiowa, papryka 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

SRODA

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, papryka

II Śniadanie: Owoce sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Kotlet pożarski 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso z kurczaka, mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane z porzeczkami 1 szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, porzeczka czerwona

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, szynka wiejska, ogórek zielony 100g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 104g/100g, ogórek zielony, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Banan

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Makaron 150g z mussem owocowym 100ml. Woda 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, owoce

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

Skład: mąka- 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.