

04-08.11.2024 N6 bez orzechów

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem kokosowym 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, margaryna, ogórek zielony, pomidor 50g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: płatki zbożowe pełnoziarniste- gluten, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, ogórek zielony, pomidor

II Śniadanie: Jabłko 150g

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

Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; maka- gluten, mięso wieprzowe, cebula, cebula

Podwieczerek: Bułka grahamka, margaryna, szynka konserwowa, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 90%, sałata

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

WTOREK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Połędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; połędwiczki z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta biała, marchewka

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

ŚRODA

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, szczypiorek

II Śniadanie: Mandarynka

Obiad: Zupa wielowarzywna z natką pietruszki 300ml. Zraz z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, surówka z ogórka kiszzonego 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; filet z indyka, jajko, przecier pomidorowy 30%, maka- gluten, kasza jęczmienna- gluten, ogórek kiszony

Podwieczerek: Banan, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

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: Banan

Obiad: Krem z buraków z grzankami 300ml. Ryż zapiekany z jabłkami, cynamonem 180ml. Woda 200ml.

Skład: buraki, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, jabłka, cynamon

Podwieczerek: 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

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, szynka z kurcząt, pomidor 100g. Mleko kokosowe 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z piersi kurcząt 89%, pomidor, mleko kokosowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Burger rybny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. Woda 200ml.

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

Podwieczerek: Wyrób własny- Muffinka marchewkowa 1szt.

Skład: maka- gluten, jajko, olej, marchewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.