

12-15.11.2024 N

WTOREK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

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

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten, ziemniaki, mąka ziemniaczana; czerwona porzeczka

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, polędwica z indyka, pomidor 50g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, szynka rubinkowa, ogórek zielony 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 87%, ogórek zielony

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300ml. Medalion drobiowy 80g, ziemniaki 100g, marchewka tarta 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: maka- gluten, jajko; filet z kurczaka, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka

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

Skład: jogurt wegański, pieczywo chrupkie- gluten

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony/powidło śliwkowe 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Schab wieprzowy pieczony z ziołami w sosie własnym 80g, kasza kus kus 130g, surówka z buraków, jabłka i ogórka kiszonego 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; schab wieprzowy, przyprawy ziołowe, kasza kus kus- gluten, buraki, jabłko, ogórek kiszony

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane czekoladowe z owocami 1szt.

Skład: maka- gluten, jajko, olej, kakao, owoce

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, szynka z piersi fileta, ogórek kiszony 100g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z kurczaka 84%, ogórek kiszony, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Pomarańcza 150g

Obiad: Krem brokułowy z grzankami 300ml. Racuchy bezmleczne z jabłkami 2szt., i polewą bananowo-brzoskwiniową 70ml. Woda 200ml.

Skład: brokuły, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; racuchy: maka- gluten, jajko, jabłko; banan, brzoskwinie

Podwieczorek: Wyrób własny- Focaccia z suszonymi pomidorami 1szt.

Skład: maka- gluten, oliwa, drożdże, suszone pomidory

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.