

02-06.12.2024 N6 bez orzechów

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, szynka z piersi kurczaka, ogórek zielony 100g. Herbatka malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z kurczaka 84%, ogórek zielony

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Gulasz z indyka 80g/20g, kasza pęczak 150g, ogórek kiszony 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka- gluten, jajko: mięso z indyka, maka- gluten, kasza pęczak- gluten, ogórek kiszony

Podwieczorek: 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

WTOREK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z pomarańczowych warzyw z grzankami 300ml. Jajko sadzone 1szt, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: marchew, dynia, bataty, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten: jajko, ziemniaki, marchewka, groszek zielony

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka waniliowa z nasionami chia 1szt.

Skład: maka- gluten, jajko, olej, wanilia, nasiona chia

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

SRODA

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. Herbatka wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Ryż zapiekany z jabłkami, cynamonem 180g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, jabłko, cynamon

Podwieczorek: Bułka z ziarnami, margaryna, szynka rubinkowa, pomidor 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 87%, pomidor

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, polędwica z indyka, ogórek kiszony 100g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 93%, ogórek kiszony, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszone, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; filet z kurczaka, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., chrupki kukurydziane.

Skład: owoce, mąka ziemniaczana; chrupki kukurydziane

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

PIĄTEK

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

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

II Śniadanie: Marchewka do chrupania 40g

Obiad: Zupa żurek z ziemniakami 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g. Woda 200ml.

Skład: zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: maka- gluten, jajko; dżem

Podwieczorek: Wyrób własny- Mikołajowa muffinka z owocami bezmleczna 1szt.

Skład: maka- gluten, jajko, olej, owoce

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.