30.12.2024-03.01.2025 N6 bez orzechów

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, polędwica sopocka, papryka/powidło śliwkowe 100g. Herbata z cytryną 200ml.

 Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 89%, powidło śliwkowe, papryka, ogórek zielony

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa dyniowa z makaronem 300ml.. Kopytka bezmleczne 10szt. Kompot 200ml.

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

Podwieczorek: Bułka kajzerka, margaryna, szynka z indyka, pomidor 70g.

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

II Podw: Kanapka bezmleczna 20g. Herbatka 200ml.

 Skład: pieczywo,-gluten margaryna

 WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, jajko gotowane, rzodkiewka 100g. Herbata malinowa 200ml

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml. Gulasz z indyka 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, ogórek kiszony 70g. Kompot 200ml.

. Skład: brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa zielona, cukinia, , ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mięso z indyka, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten, ogórek kiszony

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto drożdżowe bezmleczne 1szt.

 Skład: mąka- gluten, jajko, drożdże

II Podw: Kanapka bezmleczna 20g. Herbatka 200ml.

 Skład: pieczywo-gluten, margaryna

**ŚRODA NOWY ROK**

CZWARTEK

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

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa wielowarzywna z natką pietruszki 300ml. Makaron świderki 150g z musem truskawkowym 100ml. Kompot 200ml.

 Skład: : kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszk; makaron- gluten, truskawki

Podwieczorek: Pieczywo mieszane, margaryna, pasta z ciecierzycy, pomidor,50g. Mleko kokosowe 200ml.

 Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzyca, pomidor, mleko kokosowe

II Podw: Kanapka bezmleczna 20g. Herbatka 200ml.

 Skład: pieczywo,-glutrn margaryna

PIĄTEK

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: Marchewka do chrupania 40g

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml Kotlet rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, kapusta kiszona 70g. Kompot 200ml.

 : kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona

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

 Skład: jogurt wegański, chrupki kukurydziane pieczywo chrupkie

II Podw: Kanapka bezmleczna 20g. Herbatka 200ml.

 Skład: pieczywo-gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.