07-10.01.2025 N6 bez orzechów

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo mieszane, margaryna, pasta warzywna, ogórek zielony/dżem niskosłodzony 100g. Herbata owocowa 200ml.

 Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, dżem, ogórek zielony

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Spaghetti bolognese 200g. Kompot 200ml

 Skład: ogórki kiszone, marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%

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

 Skład: jogurt wegański, wafle ryżowe

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

 Skład: pieczywo-gluten, margaryna

ŚRODA

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem 300ml. Risotto z kurczakiem i warzywami 200g. Kompot 200ml.

 Skład: zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, jajko; ryż, mięso z kurczaka, cukinia, papryka, marchewka, groszek zielony, cebula

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane z owocami 80g.

 Skład: mąka- gluten, jajko, olej, owoce

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

 Skład: pieczywo-gluten, margaryna

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, parówka z szynki, pomidor 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, parówka z szynki 93%, pomidor

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. Kotlet z indyka z kaszą jaglaną i kalafiorem 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej z jabłkiem 70g. Kompot 200ml.

 Skład: kasza manna- gluten, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mięso z indyka, kalafior, kasza jaglana, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka, jabłko

Podwieczorek: Wyrób własny- Paluch drożdżowy bezmleczny z ziołami 1szt., ogórek słupki

 Skład: mąka- gluten , drożdże, jajko; zioła, ogórek

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

 Skład: pieczywo-gluten, margaryna

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, szynka drobiowa miodowa, ogórek kiszony 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, filet z kurczaka 81%, ogórek kiszony

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem marchwiowy z grzankami 300ml. Racuchy bezmleczne z jabłkami 2szt. Kompot 200ml.

 Skład: marchew, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; racuchy: mąka-gluten, jajko, jabłka

Podwieczorek: Bułka kajzerka, margaryna, pasta z fasoli białej, rzodkiewka, pomidor 70g. Kawa zbożowa z mlekiem kokosowym 200ml.

 Skład: pieczywo- gluten, margaryna, fasola biała, pomidor; kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Podw: Kanapka 20g. Herbatka 200ml.

 Skład: pieczywo-gluten, margaryna