

MENU BEZBIAŁKOWE 20-24.01.2025

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	Pieczywo pszenne i graham (40g) ¹ , masło roślinne (10g), wędlina drobiowa (30g), pomidor (50g), herbata z cytryną (200ml). 219,63 kcal	Sok owocowy 100%(100ml) Paluchy kukurydziane (2 szt.) 89,82 kcal	Zupa brokułowa z ryżem (250ml) ⁹ , makaron z sosem owocowym (150g) ¹ , kompot owocowy (150ml). 425,93 kcal	½ bułki z pasztetem pieczonym i ogórkiem zielonym (60g) ¹ + woda mineralna (100ml) 101,24 kcal
WTOREK	Pieczywo pszenne i żytnie razowe (40g) ¹ , masło roślinne (10g), pasta z pieczonego fileta z kurczaka (30g), ogórek kiszony (50g), herbata owocowa (200ml). 268,55 kcal	Owoc (100g) + woda mineralna (100ml) 51,94 kcal	Zupa barszcz biały z ziemniakami (250ml) ^{1,9} , pulpety drobiowe w sosie (80g), kasza jęczmienna (100g) ¹ , surówka z marchewki i jabłkiem(50g), kompot owocowy (150ml). 422,79 kcal	Muffinka bezbiałkowa (wypiek własny 40g) ¹ + woda mineralna (100ml) 99,37 kcal
ŚRODA	Pieczywo pszenne i kukurydziane (40g) ¹ , masło roślinne (10g), parówki wieprzowe (30g), rzodkiewka (50g), herbata z cytryną (200ml) 211,14 kcal	Owoc (100g) + woda mineralna (100ml) 31,02 kcal	Zupa ziemniaczana zabieleną (250ml) ^{9,7} , makaron łazanki z mięsem, kiełbasą i kapustą (200g) ¹ , kompot owocowy (150ml). 438,98 kcal	Mus owocowy (wyrób własny 100g) + woda mineralna (100ml) 96,41 kcal
CZWARTEK	Bułka pszenna i razowa (40g) ¹ , masło roślinne (10g), roślinny ser żółty (30g), ogórek zielony(40g), herbata owocowa (200ml). 257,21 kcal	Owoc (100g) + woda mineralna (100ml) 38,67 kcal	Zupa rosół z makaronem (250ml) ^{1,9} , kotlet mielony (60g) ¹ , ziemniaki puree (100g), surówka z kapusty pekińskiej (50g) ⁷ , kompot owocowy (150 ml). 409,15 kcal	Galaretki owocowa (wyrób własny 100g) + paluch kukurydziany (1szt.) + woda mineralna (100ml) 81,59 kcal
PIĄTEK	Baton pszenny (40g) ¹ , masło roślinne (10g), powidła śliwkowe (30g), marchewka (50g), herbata z cytryną (200ml). 264,28 kcal	Owoc (100g) + woda mineralna (100ml) 39,15 kcal	Zupa koperkowa z zacierką (250ml) ^{7,9} , kotlet rybny (60g) ^{1,3,4,7} , ziemniaki puree (100g), surówka z kapusty kiszonej (50g), kompot owocowy (150). 412,44 kcal	Rogal maślany z masłem (35g) ^{1,3,7} 115,43 kcal

*Z przyczyn technicznych oraz logistycznych zastrzegamy sobie prawo dokonywania drobnych zmian w jadłospisie.

***PRZY ALERGIACH POKARMOWYCH NA DODATKOWE POJEDYŃCZE PRODUKTY (np. OWOCE LUB**



696-337-365

504-192-427

cateringdabrowa@gmail.com