

# 22-26.08.2022 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

## PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta warzywna, papryka 50g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, papryka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Kokardki z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, mięso z kurczaka, cukinia, papryka, marchewka, groszek zielony, cebula

Podwieczorek: Bułka kajzerka, margaryna, pasta humus, ogórek zielony 50g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta warzywna, pomidor 50g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, pomidor, kakao, mleko kokosowe

II Śniadanie: Winogrona 50g

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Gulasz z indyka z warzywami 80g/20g, kasza jaglana 130g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso z indyka, marchewka, mąka- gluten; kasza jaglana; kapusta biała, koperek

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka marchewkowa 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, marchewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## ŚRODA

Śniadanie: Musli z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo słonecznikowe, margaryna, powidło śliwkowe 50g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: musli- gluten, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, powidło śliwkowe

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. Pierogi z mięsem i cebulką 160g. Woda 200ml.

Skład: kasza manna- gluten, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mąka- gluten, mięso wieprzowe, cebula, cebula

Podwieczorek: Banan, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta z ciecierzycy, rzodkiewka 50g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, rzodkiewka

II Śniadanie: Arbus 150g

Obiad: Zupa z zielonego groszku z grzankami 300ml. Dramstik z kurczaka pieczony z sosem pomidorowym 60g/20g, ziemniaki młode z koperkiem 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: groszek zielony, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; dramstik z kurczaka, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, ziemniaki, koperek, kapusta biała, marchewka

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta warzywna, papryka 50g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, papryka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 50g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, tuńczyk- ryba, szczypiorek

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko; dżem

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko francuskie z owocami 50g.

Skład: ciasto francuskie: mąka- gluten, olej; owoce

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.