

# 29.08-02.09.2022 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

## PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Płatki zbożowe z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo słonecznikowe, margaryna, konfitura truskawkowa niskosłodzona 50g. Herbata z cytryną 200ml.  
Skład: płatki zbożowe- gluten, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, konfitura truskawkowa
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Makaron z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.  
Skład: koperk, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; makaron- gluten, mięso z kurczaka, cukinia, papryka, marchewka, groszek zielony, cebula
- Podwieczerek: Bułka razowa, margaryna, pasta z ciecierzycy, papryka 70g.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, papryka
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## WTOREK

- Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta humus, ogórek zielony 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, ogórek zielony, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Połędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki młode z koperkiem 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.  
Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; połędwiczki z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, koperek kapusta biała, marchewka
- Podwieczerek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 50g.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## ŚRODA

- Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, jajko gotowane, pomidor 70g. Herbata wiśniowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, pomidor
- II Śniadanie: Winogrona 50g
- Obiad: Zupa z buraków z grzankami 300ml. Klops z indyka w sosie brokułowym 80g/20g, kasza kus kus 130g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.  
Skład: buraki, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; filet z indyka, jajko, bułka tarta- gluten, brokuły, mąka- gluten, kasza kus kus- gluten, marchewka
- Podwieczerek: Wyrób własny- Drożdżówka bezmleczna z cynamonem 80g.  
Skład: mąka- gluten, jajko, drożdże, cynamon
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## CZWARTEK

- Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta warzywna, sałata 70g. Herbata owocowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, sałata
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa wiejska z ziemniakami i jajkiem 300ml. Risotto z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.  
Skład: marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, jajko; ryż, mięso z kurczaka, cukinia, papryka, marchewka, groszek zielony, cebula
- Podwieczerek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta humus, ogórek zielony 70g.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, ogórek zielony
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## PIĄTEK

- Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta z ciecierzycy, rzodkiewka 70g. Herbata malinowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, rzodkiewka
- II Śniadanie: Arbuz 150g
- Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem 300ml. Kotlecik z miruny w sosie pomidorowym ze świeżą bazylią 80/20g, ziemniaki 100g, fasolka szparagowa 70g. Woda 200ml.  
Skład: marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; miruna- ryba, jajko, mąka- gluten, pomidory, bazylija, mąka- gluten, ziemniaki, fasolka szparagowa
- Podwieczerek: Wyrób własny- Muffinka czekoladowa 80g.  
Skład: mąka- gluten, jajko, olej, kakao
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.