

# 05-09.09.2022 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

## PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 70g. Herbata malinowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Makaron 150g z gulaszem wieprzowym 80g/20g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; makaron- gluten, mięso wieprzowe, mąka- gluten

Podwieczorek: Bułka z ziarnami, margaryna, pasta warzywna, pomidor, ogórek zielony 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta z łososia ze szczypiorkiem 70g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Kotlet pożarski 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso z kurczaka, mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki

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

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, owoce

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, pasta humus, papryka 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, papryka

II Śniadanie: Arbuż 150g

Obiad: Zupa dyniowo-marchwiowa z grzankami 300ml. Leczo z mięsem drobiowym 80g/20g, ryż 100g, groszek zielony 70g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchew, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mięso z kurczaka, pomidory, papryka, cukinia, cebula, mąka- gluten, ryż, groszek zielony

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta z ciecierzycy, ogórek zielony 50g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## CZWARTEK

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo żytnie, margaryna, konfitura z malin niskosłodzona 50g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: płatki kukurydziane, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, konfitura z malin

II Śniadanie: Winogrona 50g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Schab wieprzowy pieczony 80g, ziemniaki 100g, sałata zielona 70g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; schab wieprzowy, ziemniaki, sałata zielona

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

## PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta z ciecierzycy, pomidor 50g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z piersi kurcząt 93%, pomidor, kakao, mleko kokosowe

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g. Woda 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko; dżem

Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza z warzywami 80g.

Skład: mąka- gluten, drożdże, olej, warzywa, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.