

12-16.09.2022 N

### PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, polędwica sopocka, papryka 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 89%, papryka, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300ml. Pierogi z mięsem i cebulką 160g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; mąka- gluten, mięso wieprzowe, cebula, cebula

Podwieczerek: Wyrób własny- Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, kakao, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### WTOREK

Śniadanie: Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo razowe, margaryna, konfitura z owoców leśnych niskosłodzona 50g. Herbatka malinowa 200ml.

Skład: płatki pełnoziarniste- gluten, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, konfitura z owoców leśnych

II Śniadanie: Arbuz 150g

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 300ml. Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; filet z kurczaka, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka

Podwieczerek: Wyrób własny- Muffinka z nasionami chia 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, nasiona chia

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, polędwica z indyka, sałata 70g. Herbatka owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z piersi indyka 93%, sałata

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa wiosenna 300ml. Spaghetti bolognese 200g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%

Podwieczerek: Pieczywo mieszane, margaryna, pasta humus, pomidor 50g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, pomidor

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta z ciecierzycy, szczypiorek 70g. Herbatka z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, szczypiorek

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Ryż 150g zapiekany z jabłkami, cynamonem 50ml. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; ryż, jabłka, cynamon

Podwieczerek: Bułka grahamka, margaryna, szynka drobiowa, pomidor 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z kurcząt 90%, pomidor

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 70g. Herbatka wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka

II Śniadanie: Winogrona 50g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Kotlecik rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona, marchewka

Podwieczerek: Wyrób własny- Drożdżówka bezmleczna z kakao 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, drożdże, kakao

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.