

19-23.09.2022 N

### PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta humus, papryka 70g. Herbata owocowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, papryka
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Makaron z sosem bolognesse 200g. Woda 200ml.  
Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%
- Podwieczorek: Bułka kajzerka, margaryna, szynka z indyka, ogórek zielony 70g.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 90%, ogórek zielony
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna
- ### WTOREK
- Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta z makreli i jajka ze szczypiorkiem 70g. Herbata z cytryną 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, makrela- ryba, jajko, szczypiorek
- II Śniadanie: Winogrona 50g
- Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Dramstik z kurczaka pieczony w sosie własnym 60g/20g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.  
Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; dramstik z kurczaka, mąka- gluten, ziemniaki, marchewka
- 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
- ### ŚRODA
- Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, polędwica drobiowa, rzodkiewka 50g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z piersi kurcząt 93%, rzodkiewka, kakao, mleko kokosowe
- II Śniadanie: Owoce sezonowy
- Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Gulasz z indyka z warzywami 80g/20g, kasza jaglana 130g, ogórek kiszony 70g. Woda 200ml.  
Skład: kalambr, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mięso z indyka, marchewka, mąka- gluten; kasza jaglana; ogórek kiszony
- Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta warzywna, pomidor 50g.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, pomidor
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna
- ### CZWARTEK
- Śniadanie: Płatki żytnie z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo słonecznikowe, margaryna, konfitura z wiśni 50g. Herbata malinowa 200ml.  
Skład: płatki żytnie- gluten, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, konfitura z wiśni
- II Śniadanie: Arbuz 150g
- Obiad: Zupa ze świeżych pomidorów z grzankami 300ml. Szynceł 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.  
Skład: pomidory, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki
- Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko owsiane 80g.  
Skład: płatki owsiane- gluten, kokos, olej, jajko
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna
- ### PIĄTEK
- Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, parówka z szynki, pomidor 70g. Herbata wiśniowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, parówka z szynki 93%, pomidor
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. Naleśniki bezmleczne z musem jabłkowym 160g. Woda 200ml.  
Skład: kasza manna- gluten, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko; jabłko
- Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza z szynką 80g.  
Skład: mąka- gluten, drożdże, olej, szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, 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.