

26-30.09.2022 N

### PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, polędwica z indyka, pomidor 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z piersi indyka 90%, pomidor, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Ryż 150g z musem jabłkowym 50ml. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż, ryż, jabłka

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

Skład: banan, kakao, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### WTOREK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta z fasoli białej, ogórek zielony 70g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, fasola biała, ogórek zielony

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Polędwiczki z kurczaka duszone w pomidorach 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; polędwiczki z kurczaka, pomidory, ziemniaki, kapusta biała, marchewka

Podwieczerek: Wyrób własny- Muffinka czekoladowa 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, kakao

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### SRODA

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, szynka drobiowa, papryka 70g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Winogrona 50g

Obiad: Zupa z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. Klops z indyka w sosie brokułowym 80g/20g, kasza kus kus 130g, surówka z buraków z jabłkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: cukinia, kukurydza, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; filet z indyka, jajko, bułka tarta- gluten, brokuły, mąka- gluten, kasza kus kus- gluten, buraki, jabłko

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

### CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta humus, szczypiorek 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, szczypiorek

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa ziemniaczana 300ml. Kokardki 150g z musem truskawkowym 150ml. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, truskawki

Podwieczerek: Bułka razowa, margaryna, schab pieczony, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, schab wieprzowy 126g/100g, sałata

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### PIĄTEK

Śniadanie: Płatki pełnoziarniste z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo żytnie, margaryna, powidło śliwkowe 50g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: płatki pełnoziarniste- gluten, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, powidło śliwkowe

II Śniadanie: Arbuz 150g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Burger rybny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mintaj- ryba, jajko, marchewka, groszek zielony, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona, 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

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.