

# 02-04.11.2022 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

## ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta humus, ogórek zielony 70g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Spaghetti bolognese 200g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta warzywna, papryka 50g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, papryka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## CZWARTEK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seleń, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filet z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta czerwona, jabłko

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

Skład: mąka- gluten, jajko, drożdże, kakao

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta z makreli, rzodkiewka 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, makrela- ryba, rzodkiewka

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa z zielonego groszku z grzankami 300ml. Ryż z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: groszek zielony, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż; mięso z kurczaka, warzywa

Podwieczorek: Bułka razowa, margaryna, pasta warzywna, papryka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, papryka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.