

# 24-28.10.2022 N bez kiszonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

## PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: [pieczywo- gluten](#), margaryna, warzywa, rzodkiewka, [kawa zbożowa- gluten](#), mleko kokosowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

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

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, [makaron- gluten](#), [mąka- gluten](#), mięso wieprzowe, cebula, cebula

Podwieczorek: Pieczywo mieszane, margaryna, pasta z ciecierzycy, rzodkiewka 70g.

Skład: [pieczywo- gluten](#), margaryna, ciecierzycza, rzodkiewka

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

Skład: [pieczywo- gluten](#), margaryna

## WTOREK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta humus, pomidor 70g. Herbatka owocowa 200ml.

Skład: [pieczywo- gluten](#), margaryna, humus, pomidor

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. Klops z indyka w sosie brokułowym 80g/20g, kasza wiejska 150g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: cukinia, kukurydza, ziemniaki, przyprawy ziołowe, [grzanki- gluten](#); filet z indyka, [jajko](#), [bulka tarta- gluten](#), brokuły, [mąka- gluten](#), [kasza wiejska- gluten](#), buraki

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 z ziarnami, margaryna, pasta z ciecierzycy, papryka 70g. Herbatka malinowa 200ml.

Skład: [pieczywo- gluten](#), margaryna, ciecierzycza, papryka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem 300ml. Dramstik z kurczaka pieczony 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż, dramstik, ziemniaki, kapusta biała, marchewka

Podwieczorek: 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 żytnie, margaryna, pasta warzywna, szczypiorek 70g. Herbatka wiśniowa 200ml.

Skład: [pieczywo- gluten](#), margaryna, warzywa, szczypiorek

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, [kasza wiejska- gluten](#), 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

## PIĄTEK

Śniadanie: Płatki pełnoziarniste z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo graham, margaryna, powidło śliwkowe 50g. Herbatka z cytryną 200ml.

Skład: [płatki pełnoziarniste- gluten](#), mleko kokosowe, [pieczywo- gluten](#), margaryna, powidło śliwkowe

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, bukiet warzyw gotowanych 70g. Woda 200ml.

Skład: koperka, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: [mąka- gluten](#), [jajko](#); [mintaj- ryba](#), [bulka tarta- gluten](#), ziemniaki, warzywa

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka z owocami 80g.

Skład: [mąka- gluten](#), [jajko](#), olej, owoce

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

Skład: [pieczywo- gluten](#), margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.