

24-28.10.2022 N

### PONIEDZIAŁEK

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowa 104g/100g, 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, ogórek kiszony 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, ogórek kiszony

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### WTOREK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta humus, pomidor 70g. Herbata 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, szynka z indyka, papryka 70g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

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

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

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta z fasoli białej, rzodkiewka 50g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, fasola biała, rzodkiewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta warzywna, szczypiorek 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, szczypiorek

II Śniadanie: Banan

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

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko; jabłka

Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza z szynką 80g.

Skład: mąka- gluten, drożdże, olej, szynka delikatesowa z pierśi indyka 90%, 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. Herbata 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, surówka z kapusty kiszanej 70g. Woda 200ml.

Skład: koperka, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; mintaj- ryba, bulka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona

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.