

# 07-10.11.2022 N bez kiszonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

## PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 70g. Herbata owocowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Gulasz z indyka i warzyw 80g/20g, kasza wiejska 150g.  
Woda 200ml.  
Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; mięso z indyka, marchewka, mąka- gluten; kasza wiejska- gluten
- Podwieczorek: Wyrób własny- Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt.  
Skład: banan, kakao, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## WTOREK

- Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, ogórek zielony, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

- II Śniadanie: Owoc sezonowy

- Obiad: Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. Makaron z kurczakiem i warzywami 200ml. Woda 200ml.

Skład: kasza manna- gluten, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki: makaron- gluten, kurczak, warzywa

- Podwieczorek: Bułka grahamka, margaryna, pasta humus, papryka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, papryka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## ŚRODA

- Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo z ziarnami, margaryna, konfitura z malin niskosłodzona 50g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: płatki kukurydziane, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, konfitura z malin

- II Śniadanie: Jabłko 150g

- Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Schab wieprzowy pieczony 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; schab wieprzowy, ziemniaki, buraki

- Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka z nasionami chia 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, nasiona chia

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## CZWARTEK

- Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta z ciecierzycy, pomidor 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, pomidor

- II Śniadanie: Banan

- Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 300ml. Ryż z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, kurczak, warzywa

- 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

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.