

28.11-02.12.2022 N

### PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta z fasoli białej, papryka 70g. Herbata wiśniowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, fasola białą, papryka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Pierogi z mięsem i cebulką 160g. Woda 200ml.  
Skład: ogórki kiszone, marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; mąka- gluten, mięso wieprzowe, cebula, cebula

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 razowe, margaryna, kiełbasa krakowska, ogórek zielony 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 146g/100g, ogórek zielony

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Klops z indyka i warzyw w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza wiejska 150g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filet z indyka, warzywa, jajko, bułka tarta- gluten, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, kasza wiejska- gluten

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta humus, rzodkiewka 50g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, rzodkiewka

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 owoców leśnych 50g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa z buraków z grzankami 300ml. Dramstik z kurczaka pieczony 80g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: buraki, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; dramstik, ziemniaki, marchewka, groszek zielony

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

Skład: mąka- gluten, jajko, drożdże, cynamon

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### CZWARTEK

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, szczypiorek

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa warzywna z kaszą manną 300ml. Makaron 150g z musem owocowym 100ml. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, kasza manna- gluten; makaron- gluten, owoce

Podwieczorek: Bułka razowa, margaryna, polędwica drobiowa ogórek kiszony 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z piersi kurcząt 93%, ogórek kiszony

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, szynka z indyka, pomidor 50g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 90%, pomidor, kakao, mleko kokosowe

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszanej 70g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona

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

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.