

05-09.12.2022 N

### PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, szynka wiejska, pomidor 70g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 104g/100g, pomidor

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Gulasz z indyka 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, ogórek kiszony 70g. Woda 200ml.

Skład: koperk, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; mięso z indyka, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten, ogórek kiszony

Podwieczerek: Pieczywo mieszane, margaryna, pasta z ciecierzycy, papryka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycy, papryka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta z fasoli białej, rzodkiewka 70g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Medalion drobiowy 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filet z kurczaka, jajko, bulka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka

Podwieczerek: 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 makreli i jajka, ogórek zielony 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, makrela- ryba, jajko, ogórek zielony

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa żurek z ziemniakami 300ml. Ryż 150g z musem truskawkowym 100ml. Woda 200ml.

Skład: zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, truskawki

Podwieczerek: Bułka grahamka, margaryna, szynka z indyka, papryka 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, szynka drobiowa, ogórek kiszony 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z kurcząt 90%, ogórek kiszony, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa z zielonego groszku z grzankami 300ml. Schab wieprzowy pieczony 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: groszek zielony, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; schab wieprzowy, ziemniaki, buraki

Podwieczerek: Wyrób własny- Galaretka malinowa z brzoskwinią 200ml.

Skład: galaretka malinowa, brzoskwinia

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### PIĄTEK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko; dżem

Podwieczerek: Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 50g.

Skład: ciasto francuskie: mąka- gluten, olej; parówka z szynki 93%

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.