

# 12-16.12.2022 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

## PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta z ciecierzycy, papryka 70g. Herbata malinowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, papryka
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Spaghetti bolognese 200g. Woda 200ml.  
Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko: makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%
- Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta warzywna, szczypiorek 70g.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, szczypiorek
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## WTOREK

- Śniadanie: Płatki żytnie z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo z ziarnami, margaryna, konfitura z wiśni niskosłodzona 50g. Herbata z cytryną 200ml.  
Skład: płatki żytnie- gluten, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, konfitura z wiśni
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Paski z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza kus kus 130g, groszek zielony 70g. Woda 200ml.  
Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten: filet z indyka, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, kasza kus kus- gluten, groszek zielony
- Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta warzywna, ogórek zielony 70g.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, ogórek zielony
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## ŚRODA

- Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta humus, rzodkiewka 70g. Herbata owocowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, rzodkiewka
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem 300ml. Kotlet schabowy w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.  
Skład: marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; schab wieprzowy, bulka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka
- Podwieczorek: Wyrób własny- Drożdżówka bezmleczna z marmoladą 80g.  
Skład: mąka- gluten, jajko, drożdże, marmolada
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## CZWARTEK

- Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 70g. Herbata wiśniowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, ogórek zielony
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Ryż z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.  
Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; ryż, mięso z kurczaka, warzywa
- Podwieczorek: Bułka z ziarnami, margaryna, pasta humus, sałata 70g.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, sałata
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## PIĄTEK

- Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta humus, pomidor 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, pomidor, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 300ml. Burger rybny 80g, ziemniaki 100g, bukiet warzyw gotowanych 70g. Woda 200ml.  
Skład: brokuły, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mintaj- ryba, jajko, marchewka, groszek zielony, bulka tarta- gluten, ziemniaki, warzywa
- 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.