

# 19-22.12.2022 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

## PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo żytnie, margaryna, powidło śliwkowe 50g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: płatki kukurydziane, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, powidło śliwkowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Makaron z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, mięso z kurczaka, warzywa

Podwieczorek: Bułka kajzerka, margaryna, pasta warzywna, pomidor 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, pomidor

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## WTOREK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, pasta humus, rzodkiewka 70g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, rzodkiewka

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. Gulasz z indyka i warzyw 80g/20g, kasza jęczmienna 150g. Woda 200ml.

Skład: cukinia, kukurydza, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mięso z indyka, warzywa, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten

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 z ziarnami, margaryna, pasta z ciecierzycy, papryka 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, papryka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka, groszek zielony

Podwieczorek: Wyrób własny- Deser z ryżu preparowanego z miodem, kokosem i żurawiną 80g.

Skład: ryż preparowany, miód, kokos, żurawina

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta humus, rzodkiewka 50g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, rzodkiewka, kakao, mleko kokosowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa warzywna z kaszą manną 300ml. Spaghetti bolognese 200g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, kasza manna- gluten; makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%

Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza z warzywami 80g.

Skład: mąka- gluten, drożdże, olej, warzywa, przecier pomidorowy 30%, ketchup, przyprawy ziołowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.