

# 02-05.01.2023 N bez kiszonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

## PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta humus, papryka 70g. Herbata wiśniowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, papryka
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Potrawka z indyka i warzyw 80g/20g, kasza wiejska 150g.  
Woda 200ml.  
Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; mięso z indyka, warzywa, mąka- gluten, kasza wiejska- gluten
- Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta z ciecierzycy, papryka 70g.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycy, ogórek kiszony
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## WTOREK

- Śniadanie: Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo słonecznikowe, margaryna, konfitura malinowa niskosłodzona 50g. Herbata z cytryną 200ml.  
Skład: płatki pełnoziarniste- gluten, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, konfitura z malin
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. Spaghetti bolognese 200g. Woda 200ml.  
Skład: kasza manna- gluten, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%
- Podwieczorek: Bułka grahamka, margaryna, pasta warzywna, sałata 70g.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, sałata
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## ŚRODA

- Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, jajko gotowane, rzodkiewka 70g. Herbata malinowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, rzodkiewka
- II Śniadanie: Mandarynka
- Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Sznycel 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.  
Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki
- Podwieczorek: Wyrób własny- Drożdżówka bezmleczna z kakao 80g.  
Skład: mąka- gluten, jajko, drożdże, kakao
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## CZWARTEK

- Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta z ciecierzycy, pomidor 70g. Herbata owocowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycy, pomidor
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa z zielonego groszku z grzankami 300ml. Ryż z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.  
Skład: groszek zielony, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, mięso z kurczaka, warzywa
- 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.