

16-20.01.2023 N

**PONIEDZIAŁEK**

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta z fasoli białej, papryka 70g. Herbata malinowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, fasola biała, papryka

II Śniadanie: Jabłko 150g

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

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko owsiane 80g.

Skład: płatki owsiane- gluten, kokos, olej, jajko

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

**WTOREK**

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Talarki z indyka, brokułów i kaszy jaglanej 80g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem zielonym 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso z indyka, brokuły, kasza jaglana, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka, groszek zielony

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta warzywna, papryka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, papryka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

**ŚRODA**

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta z makreli i jajka, rzodkiewka 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, makrela- ryba, jajko, rzodkiewka

II Śniadanie: Banan

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

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

Podwieczorek: Bułka kajzerka, margaryna, szynka z indyka, ogórek zielony 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

**CZWARTEK**

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, polędwica drobiowa, pomidor 50g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 300ml. Schab wieprzowy pieczony w sosie własnym 80g/20g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., pałki kukurydziane 2szt.

Skład: owoce, mąka ziemniaczana, pałki kukurydziane

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

**PIĄTEK**

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

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

II Śniadanie: Mandarynka

Obiad: Zupa warzywna z kaszą manną 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza z szynką 80g.

Skład: mąka- gluten, drożdże, olej, szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.