

# 30.01-03.02.2023 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

## PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta humus, papryka 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, papryka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Spaghetti bolognese 200g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%

Podwieczorek: Banan, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## WTOREK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta z ciecierzycy, papryka 50g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, papryka, kakao, mleko kokosowe

II Śniadanie: Mandarynka

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Kotlet pożarski 80g, ziemniaki 100g, marchewka gotowana 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; mięso z kureczaka, mięso wieprzowe, jajko, bułka 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

## ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta z tuńczyka, ogórek zielony 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, tuńczyk- ryba, ogórek zielony

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Ryż z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, mięso z kureczaka, warzywa

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

## CZWARTEK

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, pomidor

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Jajko sadzone 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: kureczak, marchew, pietruszka, sele, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; jajko, ziemniaki, marchewka

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

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## PIĄTEK

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo razowe, margaryna, konfitura z owoców leśnych 50g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: płatki\_kukurydziane, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, konfitura z owoców leśnych

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa dyniowo-marchwiowa z grzankami 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchew, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; naleśniki: mąka- gluten, jajko; dżem

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