

06-10.02.2023 N

### PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, polędwica drobiowa, pomidor 70g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z piersi kurcząt 93%, pomidor

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Pierogi z mięsem i cebulką 160g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; mąka- gluten, mięso wieprzowe, cebula, cebula

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta z fasoli białej, rzodkiewka 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### WTOREK

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

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Makaron z sosem pomidorowym i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten

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

### SRODA

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, kiełbasa krakowska, papryka 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 146g/100g, papryka, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ziemniaczana 300ml. Klops z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza wiejska 150g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; filet z indyka, jajko, bułka tarta- gluten, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, kasza wiejska- gluten, kapusta biała, koperek

Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml, paki kukurydziane 2szt.

Skład: owoce, mąka ziemniaczana, paki kukurydziane

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa z buraków z grzankami 300ml. Ryż 150g z jabłkami i cynamonem 100ml. Woda 200ml.

Skład: buraki, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, jabłka, cynamon

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

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, ogórek zielony

II Śniadanie: Mandarynka

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka czekoladowa 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, kakao

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.