

# 27.02-03.03.2023 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

## PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta z ciecierzycy, pomidor 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, pomidor, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Spaghetti bolognese 200g. Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko: makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%

Podwieczerek: Banan, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## WTOREK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta humus, papryka 70g. Herbatka owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, papryka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Talarki z indyka, brokułów i kaszy jaglanej 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 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, kapusta biała, marchewka

Podwieczerek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta warzywna, pomidor 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, pomidor

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta warzywna, ogórek zielony 70g. Herbatka malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa wiejska z ziemniakami 300ml. Ryż z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, ryż, mięso z kurczaka, warzywa

Podwieczerek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, jajko gotowane, szczypiorek 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, szczypiorek

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta z ciecierzycy, rzodkiewka 70g. Herbatka wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, rzodkiewka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem 300ml. Połędwiczki drobiowe duszone w pomidorach 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; połędwiczki z kurczaka, pomidory, ziemniaki, marchewka

Podwieczerek: Wyrób własny- Ciasto ucierane czekoladowo-waniliowe 80g.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, kakao

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## PIĄTEK

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

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

II Śniadanie: Mandarynka

Obiad: Zupa z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g. Woda 200ml.

Skład: cukinia, kukurydza, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; naleśniki: mąka- gluten, jajko; dżem

Podwieczerek: Bułka z ziarnami, margaryna, pasta warzywna, pomidor 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, pomidor

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna