

# 27-31.03.2023 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

## PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta warzywna, pomidor 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, pomidor

II Śniadanie: Jabłko 150g

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

Skład: marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; maka- gluten, mięso wieprzowe, cebula, cebula

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta humus, ogórek zielony 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## WTOREK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta z ciecierzycy, papryka 70g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, papryka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa z buraków z grzankami 300ml. Jajko gotowane 80g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem zielonym 70g. Woda 200ml.

Skład: buraki, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; jajko, ziemniaki, marchewka, groszek zielony

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko francuskie z owocami 1szt.

Skład: ciasto francuskie; maka- gluten, olej; owoce

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## ŚRODA

Śniadanie: Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo graham, margaryna, powidło śliwkowe 50g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Ryż z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, mięso z kurczaka, warzywa

Podwieczorek: Bułka z ziarnami, margaryna, pasta humus, pomidor 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, pomidor

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## CZWARTEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Kotlet pożarski 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso z kurczaka, mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, koperek

Podwieczorek: Banan, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; naleśniki; maka- gluten, jajko; dżem

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, margaryna, humus, papryka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna