

# 03-06.04.2023 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

## PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo razowe, margaryna, konfitura truskawkowa niskosłodzona 50g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 300ml. Makaron z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, mięso z kurczaka, warzywa

Podwieczorek: Bułka kajzerka, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta z ciecierzycy, pomidor 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, pomidor

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g,

surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filet z kurczaka, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, rzodkiewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## ŚRODA

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, rzodkiewka, szczypiorek

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Zupa ziemniaczana 300ml. Gulasz z indyka i warzyw 80g/20g, kasza jęczmienna 150g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mięso z indyka, marchewka, pietruszka, maka- gluten, kasza jęczmienna- gluten

Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza z warzywami 80g.

Skład: maka- gluten, drożdże, olej, warzywa, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, pasta humus, pomidor 50g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, pomidor, kakao, mleko kokosowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa dyniowo-marchwiowa z grzankami 300ml. Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, bukiet warzyw gotowanych 70g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchew, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, warzywa

Podwieczorek: Pieczywo mieszane, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.