

# 08-12.05.2023 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

## PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta humus, rzodkiewka 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, rzodkiewka

II Śniadanie: Jabłko 150g

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

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; 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 z ziarnami, margaryna, pasta warzywna, sałata 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, sałata

II Śniadanie: Owoce sezonowe

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Kotlet pożarski 80g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso z kurczaka, mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka, groszek zielony

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta z ciecierzycy, ogórek kiszony 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## ŚRODA

Śniadanie: Płatki żytnie z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo graham, margaryna, konfitura z owoców leśnych 50g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Kurczak z warzywami i ryżem 200g. Woda 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, mięso z kurczaka, cukinia, papryka, marchewka, groszek zielony, cebula

Podwieczorek: Bułka razowa, margaryna, pasta z ciecierzycy, rzodkiewka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, rzodkiewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## CZWARTEK

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

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. Polędwiczki drobiowe w sosie brokułowym 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: cukinia, kukurydza, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; polędwiczki drobiowe, brokuły, mąka- gluten, ziemniaki, kapusta biała, koperek

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka marchewkowa 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, marchewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta z makreli i jajka, szczypiorek 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, makrela- ryba, jajko, szczypiorek

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa warzywna z kaszą manną 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, kasza manna- gluten; naleśniki: mąka- gluten, jajko; dżem

Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza z warzywami 80g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.