

# 22-26.05.2023 N bez kiszonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

## PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo słonecznikowe, margaryna, konfitura wiśniowa 50g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

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

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, mięso z kurczaka, cukinia, papryka, marchewka, groszek zielony, cebula

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

## WTOREK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Sznycel 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki

Podwieczorek: Banan, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## ŚRODA

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, rzodkiewka

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Gołąbki meksykańskie z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym 160g/20g, bukiet warzyw gotowanych 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mięso wieprzowe, cebula, ryż, kapusta biała, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, warzywa

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## CZWARTEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Jajko gotowane 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; jajko, ziemniaki, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane z owocami 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, owoce

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## PIĄTEK

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

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa z buraków z grzankami 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Focaccia z rukolą 1szt.

Skład: mąka- gluten, oliwa, drożdże, rukola

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna