

# 04-08.09.2023 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

## PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta humus, papryka 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, papryka

II Śniadanie: Melon 100g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Makaron penne z pastą ragu 200g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko: makaron- gluten, mięso wieprzowe, cebula, marchewka, pomidory

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

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## WTOREK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta warzywna, sałata 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, sałata

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Makaron z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; makaron- gluten; mięso z kurczaka, warzywa

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

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## ŚRODA

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, rzodkiewka

II Śniadanie: Winogrona 50g

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. Połędwiczki z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z ogórka zielonego 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; połędwiczki z kurczaka, bułka tarta- gluten, ziemniaki, ogórek zielony

Podwieczorek: Banan, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, ogórek zielony, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Arbuz 150g

Obiad: Zupa z buraków z grzankami 300ml. Risotto z indykiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: buraki, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, filet z indyka, warzywa

Podwieczorek: Bułka grahamka, margaryna, pasta warzywna, pomidor 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, pomidor,

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## PIĄTEK

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem kokosowym 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna - pieczywo z ziarnami, margaryna, ogórek zielony, rzodkiewka 50g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: płatki kukurydziane, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, ogórek zielony, rzodkiewka

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa dyniowa z makaronem 300ml. Paluszki rybne 2szt., ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Drożdżówka bezmleczna 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, drożdże

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.