

# 11-15.09.2023 N6 bez orzechów

## PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 70g. Herbatka malinowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Makaron z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.  
Skład: ogórki kiszane, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż, makaron- gluten, mięso z kurczaka, cukinia, papryka, marchewka, groszek zielony, cebula
- Podwieczerek: Bułka z ziarnami, margaryna, szynka wieprzowa konserwowa, sałata 70g.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 90%, sałata
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## WTOREK

- Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta z fasoli białej, szczypiorek 70g. Herbatka z cytryną 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, fasola biała, szczypiorek
- II Śniadanie: Arbuz 150g
- Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Kotlet z indyka 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i anansem 70g. Woda 200ml.  
Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filet z indyka, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta pekińska, kukurydza, ananas
- Podwieczerek: Wyrób własny- Ciasto ucierane ze śliwkami 1szt.  
Skład: mąka- gluten, jajko, olej, śliwki
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## SRODA

- Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, polędwica z indyka, papryka 70g. Herbatka wiśniowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 93%, papryka
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Zupa z zielonych warzyw z grzankami 300ml. Paski z kurczaka w sosie pomidorowym 80g/20g, ryż z kurkumą, marchewką i groszkiem 100g. Woda 200ml.  
Skład: brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa zielona, cukinia, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; filet z kurczaka, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, ryż, kurkuma, marchewka, groszek zielony
- Podwieczerek: 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

## CZWARTEK

- Śniadanie: Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem kokosowym 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo z ziarnami, margaryna, pomidor, ogórek zielony 50g. Herbatka owocowa 200ml.  
Skład: płatki zbożowe pełnoziarniste- gluten, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, pomidor, ogórek zielony
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa wielowarzywna z natką pietruszki 300ml. Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 80g/20g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.  
Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; mięso z szynki wieprzowej, ziemniaki, buraki
- Podwieczerek: Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., ciastko kruche z miodem 1szt.  
Skład: owoce, mąka ziemniaczana; mąka- gluten, jajko, miód
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## PIĄTEK

- Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, szynka z piersi fileta, ogórek kiszony 50g. Mleko kokosowe 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z kurczaka 84%, ogórek kiszony, mleko kokosowe
- II Śniadanie: Winogrona 50g
- Obiad: Zupa żurek z ziemniakami 300ml. Naleśniki bezmleczne z musem owocowym 160g. Woda 200ml.  
Skład: zakwas żurku- gluten, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko; owoce
- Podwieczerek: Wyrób własny- Pizza z szynką 1szt.  
Skład: mąka- gluten, drożdże, olej, szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna