

18-22.09.2023 N

### PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta humus, papryka 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, papryka

II Śniadanie: Melon 100g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Makaron 150g z truskawkami 100ml. Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; makaron- gluten, truskawki

Podwieczorek: Bułka kajzerka, margaryna, szynka z indyka, ogórek zielony 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 90%, ogórek zielony

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### WTOREK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, polędwica drobiowa miodowa, sałata 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, filet z kurczaka 81%, sałata, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Kotlet z indyka z kaszą jaglaną i kalaflorem 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej z jabłkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso z indyka, kalafior, kasza jaglana, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka, jabłko

Podwieczorek: Wyrób własny- Panna cotta na mleku kokosowym z musem truskawkowym 150ml.

Skład: galaretki owocowa, mleko kokosowe, truskawki

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### SRODA

Śniadanie: Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem kokosowym 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, margaryna, rzodkiewka, pomidor 50g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: płatki miodowe pełnoziarniste- gluten, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, rzodkiewka, pomidor

II Śniadanie: Winogrona 50g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Zrazy drobiowe w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; filet z kurczaka, jajko, bułka tarta- gluten, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten, kapusta biała, koperek

Podwieczorek: Sok tłoczony z jabłek (bez cukru) 150ml., drożdżówka bezmleczna 1szt.

Skład: jabłka; mąka- gluten, jajko, drożdże

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, parówka z szynki, pomidor 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, parówka z szynki 93%, pomidor

II Śniadanie: Arbus 150g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Ryż 150g z musem owocowym 100ml. Woda 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, owoce

Podwieczorek: Pieczywo mieszane, margaryna, pasta z fasoli białej, ogórek kiszony 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, fasola biała, ogórek kiszony

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, jajko gotowane, rzodkiewka, szczypiorek 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa dyniowo-marchwiowa z grzankami 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z pomidora i ogórka zielonego z bazylią i oliwą z oliwek 70g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchew, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, pomidor, ogórek zielony, bazylija, oliwa z oliwek

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko francuskie z owocami 1szt., sok marchwiowy 100ml.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.