

## 25-29.09.2023 N6 bez orzechów

### PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem kokosowym 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna-  
pieczywo razowe, margaryna, ogórek zielony, papryka 50g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: płatki zbożowe pełnoziarniste- gluten, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, ogórek zielony, papryka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Spaghetti bolognese 200g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%

Podwieczerek: Wyrób własny- Pasta bananowa 50g, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### WTOREK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, polędwica sopocka, sałata 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 89%, sałata

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g,  
ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko: filet z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta biała, marchewka

Podwieczerek: Pieczywo mieszane, margaryna, pasta z ciecierzycy, rzodkiewka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, rzodkiewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### SRODA

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta z fasoli białej, szczypiorek 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, fasola biała, szczypiorek

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa z arcydziurki 300ml. Makaron 150g z musem owocowym 100ml. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, kapusta biała, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten; owoce

Podwieczerek: Bułka razowa, margaryna, szynka z kurcząt, rzodkiewka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z piersi kurcząt 89%, rzodkiewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, pasta warzywna, pomidor 70g. Herbata owocowa  
200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, pomidor

II Śniadanie: Winogrona 50g

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Pieczeń rzymska 80g, ziemniaki 100g, surówka z ogórka  
zielonego 70g. Woda 200ml.

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

Podwieczerek: 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

### PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, polędwica z indyka, ogórek zielony 50g. Mleko kokosowe  
200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 93%, ogórek zielony, mleko kokosowe

II Śniadanie: Arbuz 150g

Obiad: Zupa z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. Ryż 150g, z musem truskawkowym 100ml.  
Woda 200ml.

Skład: cukinia, kukurydza, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, truskawki

Podwieczerek: Focaccia z pomidorkami koktajlowymi 1szt.

Skład: mąka- gluten, oliwa, drożdże, pomidorki koktajlowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.