

09-13.10.2023 N

### PONIEDZIAŁEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Pierogi z mięsem i cebulką 160g. Woda 200ml.

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

Podwieczerek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta warzywna, ogórek zielony 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, polędwica z indyka, rzodkiewka 50g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 93%, rzodkiewka, kakao, mleko kokosowe

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa z pomidorów i papryki z grzankami 300ml. Polędwiczki drobiowe w sosie brokułowym 80g/20g, ziemniaki 100g, sałatka z ogórka zielonego 70g. Woda 200ml.

Skład: pomidory, papryka, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten: polędwiczki z kurczaka, brokuły, mąka- gluten, ziemniaki, ogórek zielony

Podwieczerek: Wyrób własny- Drożdżówka bezmleczna z cynamonem 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, drożdże, cynamon

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### SRODA

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, papryka

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Ryż 150g z musem owocowym 100ml. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki, ryż, owoce

Podwieczerek: Bułka z ziarnami, margaryna, szynka z piersi fileta, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z kurczaka 84%, sałata

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. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

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

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 wieprzowa konserwowa, ogórek kiszony 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 90%, ogórek kiszony

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

Obiad: Zupa ziemniaczana 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem i truskawkami 160g/50ml. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko; dżem, truskawki

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

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.