

# 13-17.11.2023 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

## PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 70g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Makaron penne z pastą ragu 200g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, mięso wieprzowe, cebula, marchewka, pomidory

Podwieczorek: Banan, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## WTOREK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy lub Warzywo sezonowe

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

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

Podwieczorek: Bułka kajzerka, margaryna, pasta humus, sałata 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, sałata

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 70g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

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

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, kapusta biała, przyprawy ziołowe, ziemniaki; połędwiczki z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta biała, marchewka

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

Skład: galaretki owocowa, mleko kokosowe, mango, brzoskwinia

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, pasta z ciecierzycy, pomidor 70g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, pomidor

II Śniadanie: Marchewka do chrupania

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

## PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta z ciecierzycy, papryka 50g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, papryka, kakao, mleko kokosowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, marcheweczki baby 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane z owocami 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, owoce

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna