

# 20-24.11.2023 N bez kiszzonek, wędlin, parówek, fasoli białej, musów i soków owocowych

## PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, powidło śliwkowe 70g. Herbata wiśniowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, powidło śliwkowe
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 300ml. Spaghetti bolognese 200g. Woda 200ml.  
Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%
- Podwieczorek: Bułka razowa, margaryna, pasta humus, sałata 70g.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, sałata
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## WTOREK

- Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta warzywna, rzodkiewka 70g. Herbata malinowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka
- II Śniadanie: Owoc sezonowy lub Warzywo sezonowe
- 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
- Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko kruche z miodem 1szt.  
Skład: mąka- gluten, jajko, miód
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## ŚRODA

- Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta warzywna, ogórek zielony 70g. Herbata z cytryną 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, ogórek zielony
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Pulpet z indyka w sosie brokułowym 80g/20g, kasza kus kus 130g, surówka z kapusty czerwonej 70g. Woda 200ml.  
Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; filet z indyka, jajko, bułka tarta- gluten, brokuly, mąka- gluten, kasza kus kus- gluten, kapusta czerwona
- Podwieczorek: Pieczywo mieszanne, margaryna, pasta z ciecierzycy, papryka 70g.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, papryka
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## CZWARTEK

- Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta humus, sałata 50g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, sałata, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa dyniowa z zacierką 300ml. Jajko gotowane 1szt., ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej z jabłkiem 70g. Woda 200ml.  
Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; jajko, ziemniaki, marchewka, jabłko
- 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: Płatki kukurydziane z mlekiem kokosowym 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, margaryna, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. Herbata owocowa 200ml.  
Skład: płatki kukurydziane, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, ogórek zielony, pomidor, sałata
- II Śniadanie: Marchewka do chrupania
- Obiad: Zupa z pomidorów i papryki z grzankami 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g. Woda 200ml.  
Skład: pomidory, papryka, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; naleśniki: mąka- gluten, jajko; dżem
- Podwieczorek: Wyrób własny- 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.