

# 08-12.01.2024 N6 bez orzechów

## PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, polędwica drobiowa, papryka/miód 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z piersi kurcząt 93%, miód wielokwiatowy, papryka

II Śniadanie: Jabłko 150g

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

Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta warzywna, ogórek zielony 100g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta z ciecierzycy, rzodkiewka 100g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, rzodkiewka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300ml. Polędwiczki drobiowe w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: maka- gluten, jajko; polędwiczki z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta biała, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko francuskie z owocami 1szt.

Skład: ciasto francuskie: maka- gluten, olej; owoce

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## SRODA

Śniadanie: Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem kokosowym 150ml. Pieczywo żytnie, margaryna, powidło śliwkowe 50g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: płatki miodowe pełnoziarniste- gluten, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, powidło śliwkowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Makaron z kurczakiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, mięso z kurczaka, warzywa

Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza z szynką 1szt.

Skład: maka- 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

## CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, szynka wiejska, pomidor 100g. Mleko kokosowe 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 104g/100g, pomidor, mleko kokosowe

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem 300ml. Kotlet pożarski 80g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten, mięso z kurczaka, mięso wieprzowe, jajko, bulka tarta- gluten, ziemniaki, marchewka, groszek zielony

Podwieczorek: Sok tłoczony z jabłek (bez cukru) 150ml., wafle ryżowe 2szt.

Skład: jabłka, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, pasta humus, sałata 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, humus, sałata

II Śniadanie: Marchewka do chrupania 50g

Obiad: Zupa z buraków z grzankami 300ml. Ryż 150g z musem owocowym 100ml. Woda 200ml.

Skład: buraki, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten, ryż, owoce

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

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.