

## 29.01-02.02.2024 N6

### PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem kokosowym 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna-pieczyczo razowe, margaryna, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. Herbatka owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300ml. Ryż 150g z musem truskawkowym 100ml. Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: maka- gluten, jajko; ryż, truskawki

Podwieczorek: Bułka z ziarnami, margaryna, szynka z piersi fileta, pomidor 70g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### WTOREK

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, polędwica z indyka, rzodkiewka 100g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Kotlet drobiowy 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filet z kurczaka, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko owsiane 1szt.

Skład: płatki owsiane- gluten, kokos, olej, jajko

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, pasta z ciecierzycy, papryka 100g. Herbatka z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ciecierzycza, papryka

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa z warzyw z grzankami 300ml. Zraz z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza wiejska 150g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: mix warzyw, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; filet z indyka, jajko, bułka tarta- gluten, przecier pomidorowy 30%, maka- gluten, kasza jęczmienna- gluten, kapusta biała, koperek

Podwieczorek: Wyrób własny- Galaretka truskawkowa z brzoskwinia 200ml., pałki kukurydziane 2szt.

Skład: galaretka truskawkowa, brzoskwinia, pałki kukurydziane

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, parówka z szynki pomidor 100g. Herbatka wiśniowa 200ml. .

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, parówka z szynki 93%, pomidor

II Śniadanie: Marchewka do chrupania 50g

Obiad: Zupa jarzynowa z natką pietruszki 300ml. Makaron 150g z musem owocowym 100ml. Woda 200ml.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, rzodkiewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta z fasoli białej, ogórek zielony 100g. Herbatka malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, fasola biała, ogórek zielony

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. Woda 200ml.

Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; mintaj- ryba, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona

Podwieczorek: Banan

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna