

23-27.09.2024 N

### PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, szynka z kurcząt, rzodkiewka 100g. Herbata wiśniowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z piersi kurcząt 90%, rzodkiewka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa dyniowa z zacierką 300ml. Kluski śląskie z cebuką 5szt. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: jajko, maka- gluten; ziemniaki, mąka ziemniaczana, cebula

Podwieczorek: Pieczywo mieszane, margaryna, szynka z indyka, sałata 50g.

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

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### WTOREK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Szynceł 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seleg, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso wieprzowe, jajko, bulka tarta- gluten, ziemniaki, buraki

Podwieczorek: Wyrób własny- Paluch drożdżowy z ziołami 1szt.

Skład: maka- gluten, drożdże; zioła

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, ogórek zielony, kakao, mleko kokosowe

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. Makaron 150g z musem owocowym 100ml. Woda 200ml.

Skład: kasza manna- gluten, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron- gluten, owoce

Podwieczorek: Bułka kajzerka, margaryna, polędwica sopočka, rzodkiewka 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 89%, rzodkiewka

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, parówka z szynki, pomidor 100g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Udziec z kurczaka pieczony bez kości 80g, kasza kus kus 130g, marchewka z groszkiem zielonym 70g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, przyprawy ziołowe, ryż; udziec z kurczaka, kasza kus kus- gluten, marchewka, groszek zielony

Podwieczorek: Jogurt wegański 100ml., pieczywo pszenno-żytnie, margaryna 50g.

Skład: jogurt wegański, pieczywo- gluten, margaryna

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

### PIĄTEK

Śniadanie: Zdrowa kanapeczka warzywna- Pieczywo żytnie, margaryna, papryka, ogórek zielony/powidło śliwkowe 100g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, powidło śliwkowe, papryka, ogórek zielony

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z pomidorów i papryki z grzankami 300ml. Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, kapusta kiszona 70g. Woda 200ml.

Skład: papryka, pomidory, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mintaj- ryba, jajko, bulka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane czekoladowe z porzeczkami 1szt.

Skład: maka- gluten, jajko, kakao, olej, porzeczka czerwona

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

Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.