

23-27.09.2024 N6 bez orzechów

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. Sznycel 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. Mleko kokosowe 200ml.
Skład: [pieczywo- gluten](#), margaryna, [jajko](#), ogórek zielony, 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 sopocka, 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 kiszzone, 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- Ciastko francuskie z owocami 1szt.
Skład: ciasto francuskie: [maka- gluten](#), olej; owoce

II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.
Skład: [pieczywo- gluten](#), margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.