

# 14-18.10.2024 N6 bez orzechów

## PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, szynka z piersi fileta, ogórek zielony 100g. Herbata malinowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z kurczaka 84%, ogórek zielony
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Gulasz z indyka 80g/20g, kasza pęczak 150g, ogórek kiszony 70g. Woda 200ml.  
Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso z indyka, mąka- gluten, kasza pęczak- gluten, ogórek kiszony
- 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

## WTOREK

- Śniadanie: Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo z ziarnami, margaryna, rzodkiewka, ogórek kiszony/miód 100g. Herbata z cytryną 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, miód wielokwiatowy, rzodkiewka, ogórek kiszony
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Krem z pomarańczowych warzyw z grzankami 300ml. Jajko sadzone 1szt, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.  
Skład: marchew, dynia, bataty, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; jajko, ziemniaki, marchewka, groszek zielony
- Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka waniliowa z nasionami chia 1szt.  
Skład: mąka- gluten, jajko, olej, wanilia, nasiona chia
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## ŚRODA

- Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. Herbata wiśniowa 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, ogórek zielony
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Ryż zapiekany z jabłkami, cynamonem 180g. Woda 200ml.  
Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, jabłka, cynamon
- Podwieczorek: Bułka z ziarnami, margaryna, szynka rubinkowa, pomidor 70g.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 87%, pomidor
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## CZWARTEK

- Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, polędwica z indyka, ogórek kiszony 100g. Kawa zbożowa na mleku kokosowym 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 93%, ogórek kiszony, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 70g. Woda 200ml.  
Skład: ogórki kiszone, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; filet z kurczaka, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka
- Podwieczorek: Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., chrupki kukurydziane.  
Skład: owoce, mąka ziemniaczana; chrupki kukurydziane
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

## PIĄTEK

- Śniadanie: Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem kokosowym 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo żytnie, margaryna, pomidor, ogórek zielony, sałata 50g. Herbata owocowa 200ml.  
Skład: płatki zbożowe pełnoziarniste- gluten, mleko kokosowe, pieczywo- gluten, margaryna, pomidor, ogórek zielony, sałata
- II Śniadanie: Kalarepa do chrupania 40g
- Obiad: Zupa żurek z ziemniakami 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g. Woda 200ml.  
Skład: zakwas zraku- gluten, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko; dżem
- Podwieczorek: Pieczywo mieszane, margaryna, szynka drobiowa, papryka 50g.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z kurcząt 90%, papryka
- II Podw: Kanapka, margaryna 20g. Herbatka 200ml.  
Skład: pieczywo- gluten, margaryna

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.