13-17.01.2025 N6 bez orzechów i kakao

**PONIEDZIAŁEK**

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, szynka z kurcząt, rzodkiewka 100g. Herbata malinowa 200ml.

 Skład: pieczywo- gluten, , mięso z piersi kurcząt 90%,rzodkiewka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml. Makaron z pesto szpinakowym i indykiem 200g. Kompot 200ml.

 Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ryż; makaron- gluten, szpinak, mięso z indyka

Podwieczorek: Wyrób własny- mus owocowy 150g. Wafle ryżowe 2szt.

 Skład: owoce, wafle ryżowe

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

 Skład: pieczywo-gluten, margaryna

**WTOREK**

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem kokosowym 150ml, pieczywo pszenne, margaryna, powidło śliwkowe 50g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa warzywna z kaszą manną 300ml. Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 80g/20g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Kompot 200ml.

 Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, kasza manna- gluten; mięso z szynki wieprzowej, ziemniaki, buraki

Podwieczorek: Wyrób własny- Pizza z szynką i suszonymi pomidorami 1szt.

 Skład: mąka- gluten, drożdże, olej, szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, suszone pomidory

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

 Skład: pieczywo-gluten, margaryna

**ŚRODA**

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna,, jajko gotowane, ogórek zielony, rzodkiewka 100g. Mleko kokosowe 200ml.

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

II Śniadanie: Marchewka do chrupania 40g

Obiad: Krem z zielonego groszku z grzankami 300ml. Ryż 200g zapiekany z jabłkami i cynamonem 100ml. Kompot 200ml.

 Skład: groszek zielony, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; ryż, jabłka, cynamon

Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, szynka z indyka, ogórek kiszony 50g.

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

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

 Skład: pieczywo-gluten, margaryna

 **CZWARTEK**

Śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna,, polędwica sopocka, papryka/pasta z soczewicy, pomidor 100g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 89%, soczewica, papryka, pomidor

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. Pierogi z mięsem i cebulką 7szt. Kompot 200ml.

 Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, ziemniaki; mąka- gluten, mięso wieprzowe, cebula, cebula

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka kokosowa 1szt.

 Skład: mąka- gluten, jajko, olej, kokos

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

 Skład: pieczywo-gluten, margaryna

**PIĄTEK**

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna,, pasta warzywna, sałata/ miód 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, pasta warzywna, miód, sałata

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa brokułowa z makaronem 300ml. Filet rybny panierowany 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszonej 70g. Kompot 200ml.

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

Podwieczorek: Jogurt wegański owocowy 1szt., ekspandowana gryka

 Skład: jogurt wegański, ekspandowana gryka

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