20-24.01.2025 N6

**PONIEDZIAŁEK**

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, szynka z kurcząt, pomidor 100g. Kawa zbożowa z mlekiem kokosowym 200ml.

Skład: mleko kokosowe, kawa zbożowa – gluten, pieczywo- gluten, margaryna, mięso z piersi kurcząt 90%, pomidor

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300ml. Gulasz wieprzowy z warzywami 80g/20g, kasza wiejska 150g, Kompot 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, zacierka-gluten, jaja; marchewka, pietruszka, cukinia, mięso wieprzowe, mąka-gluten, kasza wiejska - gluten

Podwieczorek: Sok tłoczony z jabłek 150ml. Pieczywo mieszane, margaryna 50g.

Skład: sok z jabłek, pieczywo-gluten, margaryna

II podw.: Kanapka 20g. Herbata 200ml.

Skład: pieczywo-gluten, margaryna

**WTOREK**

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta warzywna, pomidor/ dżem niskosłodzony. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa, pomidor, dżem

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml. Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, brokułami, pomidorami 200g. Kompot 200ml.

Skład: brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa, zielona, cukinia, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; makaron- gluten, mięso z kurczaka, brokuły, pomidory, jajko

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka z jabłkami i nasionami chia 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, jabłka, nasiona chia

II podw.: Kanapka 20g. Herbata 200ml.

Skład: pieczywo-gluten, margaryna

**ŚRODA**

Śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie, margaryna, pasta z zielonego groszku, ogórek kiszony 100g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ogórek kiszony, groszek, zielony groszek

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa dyniowa z makaronem 300ml. Jajko sadzone 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki z jabłkiem 70g. Kompot 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; jajko, ziemniaki, marchewka, jabłko

Podwieczorek: Wyrób własny- Jogurt wegański 1szt., wafle ryżowe 2szt.

Skład: jogurt wegański, wafle ryżowe 2szt.

II podw.: Kanapka 20g. Herbata 200ml.

Skład: pieczywo-gluten, margaryna

**CZWARTEK**

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ogórek zielony, ciecierzyca, suszone pomidory

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Pałka z kurczaka pieczona 80g, ryż z kurkumą, marchewką i groszkiem 150g. Kompot 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; pałka z kurczaka, ryż, kurkuma, marchewka, groszek

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciastko francuskie z owocami 1szt.

Skład: ciasto francuskie: mąka- gluten, olej, owoce

II podw.: Kanapka 20g. Herbata 200ml.

Skład: pieczywo-gluten, margaryna

**PIĄTEK**

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa zarzutka 300ml. Naleśniki bezmleczne z dżemem 160g. Kompot 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, kapusta biała, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko

Podwieczorek: Wyrób własny- Parówka z sosem pomidorowym zapiekana w cieście francuskim 1szt.

Skład: ciasto francuskie: mąka- gluten, olej; pomidory, parówka z szynki 93%

II podw.: Kanapka 20g. Herbata 200ml.

Skład: pieczywo-gluten, margaryna