10-14.02.2025 N6 bez orzechów

**PONIEDZIAŁEK**

Śniadanie: Pieczywo razowe, margaryna, szynka rubinkowa, ogórek zielony 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 87%, ogórek zielony

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. Paski z indyka w sosie pomidorowym z marchewką i groszkiem 80g/20g, kasza pęczak 150g. Kompot 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, zacierka: mąka- gluten, jajko; filet z indyka, przecier pomidorowy 30%, mąka- gluten, marchewka, groszek zielony, kasza pęczak- gluten

Podwieczorek: Jogurt wegański owocowy 1szt., chrupki kukurydziane.

Skład: jogurt wegański, chrupki kukurydziane

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

Skład: pieczywo-gluten, margaryna

**WTOREK**

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, jajko na twardo, papryka/ miód 100g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, miód wielokwiatowy, papryka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml. Kotlet de volaille z kurczaka 80g, ziemniaki 100g, surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 70g. Kompot 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; filet z kurczaka, margaryna, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, olej

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto ucierane dyniowe 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, olej, dynia

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

Skład: pieczywo-gluten, margaryna

**ŚRODA**

Śniadanie: Pieczywo z ziarnami, margaryna, pasta warzywna 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, warzywa

II Śniadanie: Banan

Obiad: Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. Kokardki 150g z polewą jagodową 100ml/50ml. Kompot 200ml.

Skład: cukinia, kukurydza, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; makaron- gluten, jagody

Podwieczorek: Bułka z ziarnami, margaryna, szynka z piersi kurczaka, pomidor 70g.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z kurczaka 84%, pomidor

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

Skład: pieczywo-gluten, margaryna

**CZWARTEK**

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Schab wieprzowy pieczony z ziołami w sosie własnym 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Kompot 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; schab wieprzowy, przyprawy ziołowe, ziemniaki, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka biszkoptowa z wiśnią 1szt.

Skład: mąka-gluten, jajko, olej, wiśnie

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

Skład: pieczywo-gluten, margaryna

**PIĄTEK**

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, polędwica z indyka, papryka 100g. Kawa zbożowa z mlekiem kokosowym 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso z indyka 93%, papryka, kawa zbożowa- gluten, mleko kokosowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Kopytka bezmleczne z cebulką 10szt. Kompot 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ziemniaki, mąka- gluten, jajko, cebula

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

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

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

Skład: pieczywo-gluten, margaryna