17-21.02.2025 N

**PONIEDZIAŁEK**

Śniadanie: Pieczywo słonecznikowe, margaryna, ser wegański, pomidor/ powidło śliwkowe 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, ser wegański, pomidor, powidło śliwkowe

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa krupnik z natką pietruszki 300ml. Makaron z pesto szpinakowym i kurczakiem 200g. Kompot 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska- gluten, natka pietruszki; makaron- gluten, szpinak, mięso z kurczaka

Podwieczorek: Bułka kajzerka, margaryna, polędwica delikatesowa z kurcząt, papryka 70g.

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

II Podw.: Kanapka 20g. Herbata 200ml. Skład: pieczywo- gluten, margaryna

**WTOREK**

Śniadanie: Płatki zbożowe miodowe z mlekiem kokosowym 150ml. Kanapeczka warzywna- pieczywo mieszane, 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 jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Potrawka z indyka 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, ogórek kiszony 70g. Kompot 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mięso z indyka, mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten, ogórek kiszony

Podwieczorek: Wyrób własny- Drożdżówka bezmleczna z czekoladą i wiśniami 1szt.

Skład: mąka- gluten, jajko, drożdże, czekolada- kakao, soja, wiśnie suszone

II Podw.: Kanapka 20g. Herbata 200ml. Skład: pieczywo- gluten, margaryna

**ŚRODA**

Śniadanie: Pieczywo żytnie, margaryna, szynka konserwowa, rzodkiewka 100g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, mięso wieprzowe 90%, rzodkiewka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml. Sznycel 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Kompot 200ml.

Skład: brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa zielona, cukinia, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, buraki

Podwieczorek: Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., wafle ryżowe 2szt.

Skład: owoce, mąka ziemniaczana; wafle ryżowe

II Podw.: Kanapka 20g. Herbata 200ml. Skład: pieczywo- gluten, margaryna

**CZWARTEK**

Śniadanie: Pieczywo mieszane, margaryna, jajko, ogórek zielony 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- gluten, margaryna, jajko, ogórek zielony

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. Ryż 150g zapiekany z jabłkami i cynamonem 100ml. Kompot 200ml.

Skład: kasza manna- gluten, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, jabłka, cynamon

Podwieczorek: Wyrób własny- Mini pizzerka z szynką 1szt.

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

II Podw.: Kanapka 20g. Herbata 200ml. Skład: pieczywo- gluten, margaryna

**PIĄTEK**

Śniadanie: Pieczywo graham, margaryna, polędwica miodowa, papryka/ pasta z soczewicy i suszonych pomidorów 100g. Kakao na mleku kokosowym 200ml.

Skład pieczywo- gluten, margaryna, filet z kurczaka 81%, soczewica, suszone pomidory, papryka, kakao, mleko kokosowe

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa dyniowa z makaronem 300ml. Kotlecik rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszonej z marchewką 70g. Kompot 200ml

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

Podwieczorek: Wyrób własny- Panna cotta na mleku kokosowym 1szt.

Skład: galaretka owocowa, mleko kokosowe, owoce

II Podw.: Kanapka 20g. Herbata 200ml. Skład: pieczywo- gluten, margaryna