

22-26.01.2024 G

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka z indyka, pomidor/twarożek ze szczypiorkiem 100g. Kakao 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, ser- mleko, pomidor, szczypiorek, kakao, mleko

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml. Makaron bezglutenowy z indykiem i warzywami 200g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ryż; makaron bezglutenowy, mięso z indyka, warzywa

Podwieczorek: Banan, pałki kukurydziane 2szt.

Skład: banan, pałki kukurydziane

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, ser żółty, sałata/pasta jajeczno-serowa z rzodkiewką 100g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, ser- mleko, jajko, ser- mleko, sałata, rzodkiewka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Filet z kurczaka na parze 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, ananase i jogurtem naturalnym 70g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ryż; filet z kurczaka, ziemniaki, kapusta pekińska, kukurydza, ananas, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto bezglutenowe 1szt.

Skład: mąka bezglutenowa, olej, jajko

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. Pieczywo bezglutenowe, masło, dżem truskawkowy niskosłodzony 50g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: płatki kukurydziane, mleko, pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, dżem truskawkowy niskosłodzony

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Krem z zielonych warzyw z grzankami bezglutenowymi 300ml. Makaron bezglutenowy 150g, z pieczonymi jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/50ml. Woda 200ml.

Skład: brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa zielona, cukinia, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki bezglutenowe; makaron bezglutenowy, jabłko, cynamon, śmietana 30%- mleko

Podwieczorek: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka wieprzowa konserwowa, papryka 100g.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 90%, papryka

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka drobiowa, rzodkiewka/miód 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso z kurcząt 90%, miód wielokwiatowy, rzodkiewka

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym 300ml. Jajko gotowane 1szt., ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem zielonym 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, makaron bezglutenowy; jajko, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, marchewka, groszek zielony

Podwieczorek: Wyrób własny- Smoothie malinowo-truskawkowe 150ml., chrupki kukurydziane

Skład: jogurt naturalny- mleko, malina, truskawki, chrupki kukurydziane

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, pasta z łososia i sera, papryka/ser salami, ogórek zielony 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, łosoś- ryba, ser- mleko, ser- mleko, papryka, ogórek zielony

II Śniadanie: Marchewka do chrupania 50g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Naleśniki bezglutenowe z serem białym 160g. Woda 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ziemniaki; naleśniki: mąka bezglutenowa, jajko, mleko; ser- mleko

Podwieczorek: Pieczywo bezglutenowe, masło, pasta z sera żółtego z jajkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 100g.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, ser żółty- mleko, majonez- jajko, śmietana 12%- mleko, jajko, rzodkiewka, szczypiorek

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.