

29.01-02.02.2024 G

PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo bezglutenowe, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. Herbata owocowa 200ml.
Skład: płatki kukurydziane, mleko, pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, ogórek zielony, pomidor, sałata
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 300ml. Ryż 150g z musem truskawkowo- jogurtowym 100ml/50ml. Woda 200ml.
Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ryż; ryż, truskawki, jogurt naturalny- mleko
- Podwieczorek: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka z piersi fileta, pomidor 70g.
Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso z kurczaka 84%, pomidor
- II Podw: Kanapka bezglutenowa 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

WTOREK

- Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, polędwica z indyka, rzodkiewka/twarożek z pieczoną papryką 100g. Mleko 200ml.
Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso z indyka 93%, ser- mleko, rzodkiewka, papryka, mleko
- II Śniadanie: Owoc sezonowy
- Obiad: Zupa rosół z makaronem bezglutenowym 300ml. Kotlet de volaille z kurczaka bezglutenowy 80g, ziemniaki 100g, surówka colesław 70g. Woda 200ml.
Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron bezglutenowy; filet z kurczaka, masło 82%- mleko, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, 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: Wyrób własny- serek waniliowy 70g, pieczywo bezglutenowe, masło 100g. Herbata z cytryną 200ml.
Skład: ser- mleko, wanilia, pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko
- II Śniadanie: Banan
- Obiad: Krem z warzyw z grzankami bezglutenowymi 300ml. Zraz z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza jagłana 130g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. Woda 200ml.
Skład: mix warzyw, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki bezglutenowe; filet z indyka, jajko, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%- mleko, kasza jagłana, kapusta biała, koperek
- Podwieczorek: Wyrób własny- Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 200ml., pałki kukurydziane 2szt.
Skład: galaretka truskawkowa, brzoskwinia, pałki kukurydziane
- II Podw: Kanapka bezglutenowa 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

CZWARTEK

- Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, parówka z szynki pomidor 100g. Herbata wiśniowa 200ml. .
Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, parówka z szynki 93%, pomidor
- II Śniadanie: Marchewka do chrupania 50g
- Obiad: Zupa jarzynowa z natką pietruszki 300ml. Makaron bezglutenowy 150g z musem owocowo- jogurtowym 100ml/50ml. Woda 200ml.
Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, natka pietruszki, ziemniaki; makaron bezglutenowy; owoce, jogurt naturalny- mleko
- Podwieczorek: Pieczywo bezglutenowe, masło, pasta z sera i szynki, rzodkiewka 100g.
Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, ser- mleko, rzodkiewka
- II Podw: Kanapka bezglutenowa 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

PIĄTEK

- Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, pasta jajeczno-serowa ze szczypiorkiem /ser żółty, ogórek zielony 100g. Herbata malinowa 200ml.
Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, jajko, ser- mleko, ser- mleko, szczypiorek, ogórek zielony
- II Śniadanie: Jabłko 150g
- Obiad: Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. Filet rybny na parze 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. Woda 200ml.
Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ryż; mintaj- ryba, ziemniaki, kapusta kiszona
- Podwieczorek: Wyrób własny- Deser owocowy z twarożkiem i polewą czekoladową 150ml.
Skład: owoce, ser- mleko, kakao
- II Podw: Kanapka bezglutenowa 20g. Herbatka 200ml.
Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko