

05-09.02.2024 G

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, ser żółty, pomidor/powidło śliwkowe 100g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, ser- mleko, powidło śliwkowe, pomidor

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa dyniowa z makaronem bezglutenowym 300ml. Gulasz z indyka i warzyw 80g/20g, kasza jaglana 130g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, makaron bezglutenowy; mięso z indyka, marchewka, pietruszka, kasza jaglana

Podwieczorek: Wyrób własny- Jogurt owoce leśne 100ml., chrupki kukurydziane

Skład: jogurt naturalny- mleko, owoce leśne, chrupki kukurydziane

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, polędwica drobiowa miodowa, sałata/twarożek z rzodkiewką 100g. Kakao 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 93%, ser- mleko, sałata, rzodkiewka, kakao, mleko

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. Sznyceł 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, ryż; mięso wieprzowe, jajko, ziemniaki, buraki

Podwieczorek: Sok tłoczony z jabłek (bez cukru) 150ml., pieczywo bezglutenowe, masło 50g.

Skład: jabłka, pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

SRODA

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

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Krem brokułowy z grzankami bezglutenowymi 300ml. Makaron bezglutenowy 150g z serem białym 50g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki bezglutenowe; makaron bezglutenowy, ser- mleko

Podwieczorek: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka z indyka, rzodkiewka 70g.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso z indyka 90%, rzodkiewka

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo bezglutenowe, masło, pomidor, ogórek zielony, sałata 50g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: płatki kukurydziane, mleko, pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, pomidor, ogórek zielony, sałata

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Polędwiczki drobiowe w sosie śmietanowo-brokułowym 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej z jabłkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, przyprawy ziołowe, ryż; polędwiczki z kurczaka, brokuły, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, marchewka, jabłko

Podwieczorek: Pączek bezglutenowy 1szt.

Skład: mąka bezglutenowa, drożdże, mleko, jajko

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka wiejska, rzodkiewka/ser biały, papryka 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 104g/100g, ser- mleko, rzodkiewka, papryka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa ziemniaczana 300ml. Naleśniki bezglutenowe z jabłkami 160g, i musem brzoskwiniowo-jogurtowym 70ml/30ml. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: mąka bezglutenowa, mleko, jajko, jabłka; brzoskwinie, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Zapiekanka na chlebie bezglutenowym z szynką i serem 1szt.

Skład: pieczywo bezglutenowe, ser- mleko, szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, ketchup

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.