

19-23.02.2024 G

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka z indyka, pomidor/pasta z sera z rzodkiewką 100g.
Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. Spaghetti bolognese bezglutenowe 200g. Woda 200ml.
marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%

Skład: jogurt naturalny- mleko, brzoskwinia, banan, chrupki kukurydziane

Podwieczorek: Wyrób własny- Smoothie brzoskwiniowo-bananowe 150ml., chrupki kukurydziane

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, ser żółty, sałata/dżem truskawkowy niskosłodzony 100g.
Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, ser- mleko, dżem truskawkowy niskosłodzony, sałata

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym 300ml. Połędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej, pora i ogórka kiszzonego z jogurtem naturalnym 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, makaron bezglutenowy; połędwiczki z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta biała, por, ogórek kiszony, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Galaretka malinowa z owocami 200ml., wafle ryżowe 2szt.

Skład: galaretka malinowa, owoce, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, pasta z łososia i sera z pieczoną papryką/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: Banan

Obiad: Zupa ziemniaczana 300ml. Ryż 150g, z pieczonymi jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/50ml. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, jabłka, cynamon, śmietana 30%- mleko

Podwieczorek: Pieczywo bezglutenowe, masło, parówka z szynki, rzodkiewka 100g.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, parówka z szynki 93%, 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, 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 jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Pieczeń rzymska w sosie śmietanowo-brokułowym 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z buraków, jabłka i ogórka kiszzonego 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mięso wieprzowe, jajko, ziemniaki, buraki, jabłka, ogórek kiszony

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto bezglutenowe 1szt.

Skład: mąka bezglutenowa, jajko, olej

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka wieprzowa konserwowa, rzodkiewka/rolada serowa, ogórek kiszony 100g. Kakao 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 90%, ser- mleko, rzodkiewka, ogórek kiszony, kakao, mleko

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z buraków z grzankami bezglutenowymi 300ml. Naleśniki bezglutenowe z serem białym 160g. Woda 200ml.

Skład: buraki, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki bezglutenowe; naleśniki: mąka bezglutenowa, jajko, mleko; ser- mleko

Podwieczorek: Pieczywo bezglutenowe, masło, pasta jajeczno-serowa ze szczypiorkiem 70g.

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

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.