

02-05.04.2024 G

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, ser biały, ogórek zielony, pomidor/miód 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, ser- mleko, miód wielokwiatowy, ogórek zielony, pomidor

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 300ml. Kluski śląskie 7szt., z musem porzeczkowo-jogurtowym 70ml/30ml. Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; kluski śląskie: ziemniaki, mąka ziemniaczana; czerwona porzeczka, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka z indyka, ogórek kiszony 50g.

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

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

ŚRODA

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. Polędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty pekińskiej z anansem, kukurydzą i jogurtem naturalnym 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; polędwiczki z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta pekińska, ananas, kukurydza, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Smoothie bananowo-brzoskwiniowe 150ml., chrupki kukurydziane.

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

II Podw: Kanaпка 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 wiosenna 300ml. Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza jaglana 130g, 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, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%- mleko, kasza jaglana, buraki, jabłko, ogórek kiszony

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka bezglutenowa z borówkami 1szt.

Skład: mąka bezglutenowa, jajko, olej, borówki

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka wiejska, rzodkiewka/pasta jajeczno-serowa ze szczypiorkiem 100g. Kakao 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Krem z zielonych warzyw z grzankami bezglutenowymi 300ml. Ryż 150g z pieczonymi jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/30ml. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Pieczywo bezglutenowe, masło, ser żółty, szczypiorek, rzodkiewka 50g.

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

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.