

25-29.03.2024 G

PONIEDZIAŁEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Kluski śląskie z cebuką 7szt. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszzone, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; ziemniaki, mąka ziemniaczana, jajko, cebula

Podwieczorek: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka rubinkowa, pomidor 70g.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 87%, pomidor

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka z kurcząt, sałata/pasta z sera żółtego i jajka z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 89%, ser żółty- mleko, majonez- jajko, śmietana 12%- mleko, jajko, sałata, rzodkiewka, szczypiorek

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem bezglutenowym 300ml. Sznyceł 80g, ziemniaki puree 100g, buraki 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron bezglutenowy; mięso wieprzowe, jajko, ziemniaki, mleko, buraki

Podwieczorek: Wyrób własny- Serek truskawkowy 70g., pieczywo bezglutenowe, masło 50g.

Skład: ser- mleko, truskawki, pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

ŚRODA

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 wielowarzywna z natką pietruszki 300ml. Paski z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza jaglana 130g, surówka colesław 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; mięso z indyka, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%- mleko, kasza jaglana, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Pieczywo bezglutenowe, masło, parówka z szynki, ogórek zielony 70g.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, parówka z szynki 93%, ogórek zielony

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: ŚNIADANIE WIELKANOCNE: Pieczywo bezglutenowe, masło, jajko gotowane, kiełbasa krakowska, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, jajko, mięso wieprzowe 146g/100g, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa wiejska z ziemniakami 300ml. Makaron bezglutenowy 150g z serem białym 50g. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron bezglutenowy, ser- mleko

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 z indyka, rzodkiewka/twarożek ze szczypiorkiem 100g. Mleko 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami bezglutenowymi 300ml. Filet rybny na parze 80g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: cukinia, kukurydza, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki bezglutenowe; mintaj- ryba, ziemniaki, marchewka, groszek zielony

Podwieczorek: Wyrób własny- Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, kakao, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko