

20-24.05.2024 G

PONIEDZIAŁEK

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, ser- mleko, miód wielokwiatowy, papryka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 300ml. Makaron bezglutenowy z pastą ragu 200g. Woda 200ml.

Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; makaron bezglutenowy, mięso wieprzowe, cebula, marchewka, pomidory

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

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

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka konserwowa, pomidor/ser biały, ogórek zielony 100g.

Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 90%, ser- mleko, pomidor, ogórek zielony

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa ziemniaczana 300ml. Ryż 150g z pieczonymi z jabłkami, cynamonem i śmietanką

100ml/30ml. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Pieczywo bezglutenowe, masło, twaróg z suszonymi pomidorami 50g.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, ser- mleko, suszone pomidory

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, pasta z jajka i sera żółtego z rzodkiewką i szczypiorkiem

100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, ser żółty- mleko, majonez- jajko, śmietana 12%- mleko, jajko, rzodkiewka, szczypiorek

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem bezglutenowym 300ml. Kotlet de volaille z kurczaka 80g, ziemniaki

100g, sałata zielona jogurtem naturalnym 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron bezglutenowy; filet z kurczaka, masło 82%- mleko, ziemniaki, sałata zielona, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Serek waniliowy z borówkami 70g., pieczywo bezglutenowe, masło 50g.

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

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: 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, szynka z indyka, ogórek kiszony 70g.

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

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, polędwica drobiowa miodowa, sałata/rolada serowa, pomidor 100g. Kakao 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, filet z kurczaka 81%, ser- mleko, sałata, pomidor, kakao, mleko

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa wiosenna 300ml. Filet rybny na parze 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z kapusty

kiszzonej 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mintaj- ryba, ziemniaki, mleko, kapusta kiszona

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto bezglutenowe 1szt.

Skład: mąka bezglutenowa, jajko, olej

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.