

03-07.06.2024 G

PONIEDZIAŁEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Kluski śląskie 5szt., z musem truskawkowo-jogurtowym 70ml/30ml. Woda 200ml.

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

Podwieczorek: Pieczywo bezglutenowe, masło, polędwica sopocka, pomidor 70g.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 89%, pomidor

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, jajko, ogórek zielony

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z papryki i pomidorów z grzankami bezglutenowymi 300ml. Gulasz drobiowy 80g/20g, kasza jaglana 130g, ogórek kiszony 70g. Woda 200ml.

Skład: papryka, pomidory, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki bezglutenowe; mięso z kurczaka, kasza jaglana, ogórek kiszony

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

Skład: jogurt naturalny- mleko, porzeczka czerwona, chrupki kukurydziane

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka z kurcząt, rzodkiewka/ser biały papryka 100g. Mleko 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 90%, ser- mleko, rzodkiewka, papryka, mleko

II Śniadanie: Arbuz 100g

Obiad: Zupa rosół z makaronem bezglutenowym 300ml. Schab wieprzowy pieczony 80g, ziemniaki 100g, sałata zielona z jogurtem naturalnym 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchewka, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron bezglutenowy; schab wieprzowy, ziemniaki, sałata zielona, jogurt naturalny- mleko

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

Skład: mąka bezglutenowa, jajko, olej, borówki

II Podw: Kanapka bezglutenowa, masło 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: Banan

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

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron bezglutenowy, ser- mleko

Podwieczorek: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka drobiowa, papryka 50g.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso z kurczaka 90%, papryka

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka z indyka, ogórek kiszony/ser żółty, sałata 100g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa dyniowa z ryżem 300ml. Burger rybny 80g, ziemniaki puree 100g, sałatka z pomidora i ogórka zielonego z bazylią i oliwą z oliwek 70g. Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; mintaj- ryba, jajko, marchewka, groszek zielony, ziemniaki, mleko, pomidor, ogórek zielony, bazylija, oliwa z oliwek

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

Skład: banan, kakao, wafle ryżowe

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.