

17-21.06.2024 G

PONIEDZIAŁEK

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

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml. Makaron bezglutenowy 150g z jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/30ml. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; makaron bezglutenowy, jabłka, cynamon, śmietana 30%- mleko

Podwieczorek: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka z indyka, ogórek zielony 70g.

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

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, pasta jajeczna z rzodkiewką/miód 100g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Arbus 100g

Obiad: Zupa rosół z makaronem bezglutenowym 300ml. Pieczeń rzymska w sosie własnym 80g/20g, kasza jaglana 130g, surówka z buraków, jabłka i ogórka kiszzonego 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron bezglutenowy; mięso wieprzowe, jajko, kasza jaglana, buraki, jabłko, ogórek kiszony

Podwieczorek: Wyrób własny- Jogurt brzoskwiniowo-bananowy 100ml., pieczywo bezglutenowe, masło 50g.

Skład: jogurt naturalny- mleko, brzoskwinia, banan, pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka konserwowa, pomidor/ser biały, papryka 100g. Mleko 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Jajko gotowane 1szt, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej z jabłkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; jajko, ziemniaki, marchewka, jabłko

Podwieczorek: Banan, chrupki kukurydziane.

Skład: banan, chrupki kukurydziane

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: Krem dyniowo-marchwiowy z grzankami bezglutenowymi 300ml. Naleśniki bezglutenowe z serem białym 160g. Woda 200ml.

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

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

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

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka z kurcząt, sałata/rolada serowa, rzodkiewka 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 89%, ser- mleko, sałata, rzodkiewka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Filet rybny na parze 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z pomidorów z bazylią i oliwą z oliwek 70g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; mintaj- ryba, ziemniaki, mleko, pomidory, bazyliia, oliwa z oliwek

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto bezglutenowe 1szt.

Skład: mąka bezglutenowa, jajko, olej

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.