

08-12.07.2024 G

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka pierś maślana, pomidor/ser żółty, papryka 100g.
Kakao 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 85%, ser- mleko, pomidor, papryka, kakao, mleko

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa dyniowa z makaronem bezglutenowym 300ml. Potrawka z indyka i warzyw 80g/20g,
kasza jagłana 130g, Woda 200ml.

Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, makaron bezglutenowy; mięso z indyka, warzywa, kasza jagłana

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

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

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, twarożek z rzodkiewką/miód 100g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa z fasolki szparagowej, zielonego groszku i marchewki 300ml. Filet z kurczaka w
płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki młode z koperkiem 100g, surówka z pomidora i
ogórka zielonego z oliwą i bazylią 70g. Woda 200ml.

Skład: groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; filet z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, koperek, pomidor, ogórek zielony, oliwa z oliwek, bazylija

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

Skład: mąka bezglutenowa, jajko, olej, czerwona porzeczka

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

SRODA

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, pasta z tuńczyka i sera z pieczoną papryką/rolada serowa,
ogórek zielony 100g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa ziemniaczana 300ml. Makaron bezglutenowy 150g z polewą truskawkowo-jogurtową
100ml/50ml. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron bezglutenowy, truskawki, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Pieczywo bezglutenowe, masło, polędwica z indyka, sałata 70g.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso z piersi indyka 93%, sałata

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka wiejska, ogórek kiszony/ser biały, papryka 100g.
Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 104g/100g, ser- mleko, ogórek kiszony, papryka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów z ryżem 300ml. Jajko sadzone 1szt., ziemniaki
młode 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: pomidory, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; jajko, ziemniaki, marchewka, groszek zielony

Podwieczorek: Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., Ciasto bezglutenowe 1szt.

Skład: owoce, mąka ziemniaczana; mąka bezglutenowa, jajko, olej

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo
bezglutenowe, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: płatki kukurydziane, mleko, pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, ogórek zielony, pomidor, sałata

II Śniadanie: Arbuzy 100g

Obiad: Krem z młodego zielonego groszku i zielonych warzy z grzankami bezglutenowymi 300ml.
Naleśniki bezglutenowe z jabłkami i śmietaną 160g/40ml. Woda 200ml.

Skład: groszek zielony, cukinia, brokuły, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki bezglutenowe; naleśniki: mąka bezglutenowa, mleko, jajko, jabłka; śmietana 18%- mleko

Podwieczorek: Pieczywo bezglutenowe, masło, parówka z szynki, pomidor 50g.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, parówka z szynki 93%; pomidor

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.