

16-20.09.2024 G

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka rubinkowa, ogórek zielony/ser biały, rzodkiewka 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 87%, ser- mleko, ogórek zielony, rzodkiewka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml. Paski z indyka w sosie pomidorowym z marchewką i groszkiem 80g/20g, kasza jagłana 130g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; filet z indyka, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%- mleko, marchewka, groszek zielony, kasza jęczmienna

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

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

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

WTOREK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. Kotlet de volaille z kurczaka 80g, ziemniaki 100g, surówka colesław 70g. Woda 200ml.

Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; filet z kurczaka, masło 82%- mleko, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto bezglutenowe dyniowo-marchwiowe 1szt.

Skład: mąka bezglutenowa, jajko, olej, dynia, marchew

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, pasta z łososia i sera ze szczypiorkiem/rolada serowa, papryka 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami bezglutenowymi 300ml. Makaron bezglutenowy 150g z polewą jagodowo-jogurtową 100ml/50ml. Woda 200ml.

Skład: cukinia, kukurydza, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki bezglutenowe; makaron bezglutenowy, jagody, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Pieczywo bezglutenowe masło, szynka z piersi fileta, pomidor 70g.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso z kurczaka 84%, pomidor

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, pomidor, ogórek zielony, sałata 50g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym 300ml. Schab wieprzowy pieczony z ziołami w sosie własnym 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, makaron bezglutenowy; schab wieprzowy, przyprawy ziołowe, ziemniaki, mleko, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Jabłko pieczone 1szt, chrupki kukurydziane.

Skład: jabłko, chrupki kukurydziane

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, polędwica z indyka, papryka/ser żółty, sałata 100g. Mleko 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso z indyka 93%, ser- mleko, papryka, sałata zielona, mleko

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Naleśniki bezglutenowe z serem białym 160g. Woda 200ml.

Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki; naleśniki: mąka bezglutenowa, jajko, mleko; ser- mleko

Podwieczorek: Pieczywo bezglutenowe, masło, pasta z jajka i sera żółtego z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g.

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

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie