

30.09-04.10.2024 G

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka pierś maślana, papryka/ser salami, ogórek kiszony 100g. Herbata malinowa 200ml.

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

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- Serek waniliowy 70g., pieczywo bezglutenowe, masło 50g.

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

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

WTOREK

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: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym 300ml. Klops z indyka w sosie śmietanowo-serowym 80g/20g, kasza jaglana 130g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, makaron bezglutenowy; filet z indyka, jajko, ser- mleko, śmietana 18%- mleko, kasza jaglana, marchewka

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

SRODA

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: Banan

Obiad: Krem brokułowy z grzankami bezglutenowymi 300ml. Ryż 150g z musem truskawkowo-jogurtowym 100ml/50ml. Woda 200ml.

Skład: brokuły, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki bezglutenowe; ryż, truskawki, jogurt naturalny- mleko

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

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

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, pasta z tuńczyka i sera ze szczypiorkiem/ser żółty, ogórek zielony 100g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. Polędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, ananasem i jogurtem naturalnym 70g. Woda 200ml.

Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; polędwiczki z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, mleko, kapusta pekińska, kukurydza, ananas, jogurt naturalny- mleko

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

PIĄTEK

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

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa wielowarzywna z natką pietruszki 300ml. Naleśniki bezglutenowe z jabłkami 160g i polewą jabłkowo-brzoskwiniowo-jogurtową 70ml/30ml. Woda 200ml.

Skład: kaliafor, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; naleśniki: mąka bezglutenowa, mleko, jajko, jabłka; jabłka, brzoskwinie, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Pieczywo bezglutenowe, masło, pasta jajeczno-serowa ze szczypiorkiem 50g.

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

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.