

07-11.10.2024 G

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka z indyka, pomidor/ser biały, papryka 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300ml. Kluski śląskie z cebuką 5szt. Woda 200ml.

Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; ziemniaki, mąka ziemniaczana, cebula

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

Skład: jogurt naturalny- mleko, mleko, truskawki, chrupki kukurydziane

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, pasta z jajka i sera żółtego z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g. Herbata malinowa 200ml.

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Krem z buraków z grzankami bezglutenowymi 300ml. Makaron bezglutenowy 150g z serem białym 50g. Woda 200ml.

Skład: buraki, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki bezglutenowe; makaron bezglutenowy, ser- mleko

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, parówka z szynki 93%, ogórek zielony

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka konserwowa, papryka/twarożek z suszonymi pomidorami 100g. Kakao 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 90%, ser- mleko, papryka, suszone pomidory, kakao, mleko

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem bezglutenowym 300ml. Talarki drobiowe z brokułami i kaszą jaglaną 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron bezglutenowy; mięso z kurczaka, brokuły, kasza jaglana, jajko, ziemniaki, mleko, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Galaretka malinowa z owocami 200ml., pałki kukurydziane 2szt.

Skład: galaretka malinowa, pałki 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: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ziemniaczana 300ml. Kluski śląskie 5szt., z polewą porzeczkowo-jogurtową 70ml/30ml. Woda 200ml.

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; kluski; ziemniaki, mąka ziemniaczana; czerwona porzeczka, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka z kurcząt, sałata 70g.

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

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, ser żółty, ogórek zielony/powidło śliwkowe 100g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, ser- mleko, powidło śliwkowe, ogórek zielony

II Śniadanie: Marchewka do chrupania 40g

Obiad: Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml. Filet rybny na parze 80g, ziemniaki 100g, kapusta kiszona 70g. Woda 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ryż; mintaj- ryba, ziemniaki, kapusta kiszona

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto dyniowe bezglutenowe 1szt.

Skład: mąka bezglutenowa, jajko, olej, dynia

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.