

14-18.10.2024 G

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka z piersi fileta, ogórek zielony/ser żółty, papryka 100g.  
Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso z kurczaka 84%, ser- mleko, ogórek zielony, papryka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym 300ml. Gulasz z indyka 80g/20g, kasza jaglana 130g, ogórek kiszony 70g. Woda 200ml.

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

Podwieczerek: Wyrób własny- Jogurt owoce leśne 100ml., pieczywo bezglutenowe, masło 50g.

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

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, ser biały, rzodkiewka/miód 100g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z pomarańczowych warzyw z grzankami bezglutenowymi 300ml. Jajko sadzone 1szt, ziemniaki puree 100g, marchewka z groszkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: marchew, dynia, bataty, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki bezglutenowe; jajko, ziemniaki, mleko, marchewka, groszek zielony

Podwieczerek: Wyrób własny- Muffinka bezglutenowa z nasionami chia 1szt.

Skład: mąka bezglutenowa, jajko, olej, nasiona chia

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

SRODA

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

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. Ryż zapiekany z jabłkami, cynamonem i śmietanką 180g/30ml. Woda 200ml.

Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, jabłka, cynamon, śmietana 30%- mleko

Podwieczerek: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka rubinkowa, pomidor 70g.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 87%, pomidor

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, polędwica z indyka, ogórek kiszony/twarożek z rzodkiewką 100g. Mleko 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso z indyka 93%, ser- mleko, ogórek kiszony, rzodkiewka, mleko

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Filet z kurczaka na parze 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. Woda 200ml.

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

Podwieczerek: Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., chrupki kukurydziane.

Skład: owoce, mąka ziemniaczana; chrupki kukurydziane

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

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

II Śniadanie: Kalarepa do chrupania 40g

Obiad: Zupa wiejska z ziemniakami 300ml. Naleśniki bezglutenowe z serem białym 160g. Woda 200ml.

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

Podwieczerek: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka drobiowa, papryka 50g.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso z kurcząt 90%, papryka

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.