

21-25.10.2024 G

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, ser salami, papryka/powidło śliwkowe 100g. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, [masło 82%- mleko](#), [ser- mleko](#), powidło śliwkowe, papryka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. Kluski śląskie z masłem 5szt. Woda 200ml.

Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, [śmietana 18%- mleko](#), [mleko](#), ryż; ziemniaki, mąka ziemniaczana, [masło 82%- mleko](#)

Podwieczorek: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka z indyka, rzodkiewka 70g.

Skład: pieczywo bezglutenowe, [masło 82%- mleko](#), mięso z indyka 90%, rzodkiewka

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 owocowa 200ml.

Skład: płatku kukurydziane, [mleko](#), pieczywo bezglutenowe, [masło 82%- mleko](#), ogórek zielony, pomidor, sałata

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z zielonych warzyw z grzankami bezglutenowymi 300ml. Udziec z kurczaka pieczony bez kości 80g, kasza jaglana 130g, surówka z buraków, ogórka kiszzonego i jabłka 70g. Woda 200ml.

Skład: brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa zielona, cukinia, [śmietana 18%- mleko](#), [mleko](#), ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki bezglutenowe; udziec z kurczaka, kasza jaglana, buraki, ogórek kiszony, jabłko

Podwieczorek: Wyrób własny- Jabłko pieczone 1szt, Ciasto bezglutenowe 1szt.

Skład: jabłko; ciastko: mąka bezglutenowa, [jajko](#), olej

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, [masło 82%- mleko](#)

SRODA

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. Kakao 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, [masło 82%- mleko](#), [jajko](#), ogórek zielony, kakao, [mleko](#)

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa rosół z makaronem bezglutenowym 300ml. Gołąbek meksykański z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym 80g/20g, ziemniaki puree 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, [seler](#), natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron bezglutenowy; mięso wieprzowe, cebula, ryż, kapusta biała, przecier pomidorowy 30%, [śmietana 18%- mleko](#), ziemniaki, [mleko](#), marchewka

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](#)

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka z kurcząt, rzodkiewka/pasta z sera ze szczypiorkiem 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, [masło 82%- mleko](#), mięso z piersi kurcząt 90%, [ser- mleko](#), rzodkiewka, szczypiorek

II Śniadanie: Banan

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

Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron bezglutenowy, truskawki, [jogurt naturalny- mleko](#)

Podwieczorek: Pieczywo bezglutenowe, masło, ser żółty, papryka, ogórek zielony 50g.

Skład: pieczywo bezglutenowe, [masło 82%- mleko](#), [ser- mleko](#), papryka, ogórek zielony

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, [masło 82%- mleko](#)

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, parówka z szynki, pomidor 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, [masło 82%- mleko](#), parówka z szynki 93%, pomidor

II Śniadanie: Marchewka do chrupania 40g

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 300ml. Kotlet rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, kapusta kiszona 70g. Woda 200ml.

Skład: koperk, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, [śmietana 18%- mleko](#), [mleko](#), ryż; [mintaj- ryba](#), [jajko](#), ziemniaki, kapusta kiszona

Podwieczorek: Wyrób własny- Serek bananowo-brzoskwiniowy 70g., chrupki kukurydziane.

Skład: [ser- mleko](#), banan, brzoskwinia, chrupki kukurydziane

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, [masło 82%- mleko](#)