07-10.01.2025 G

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, rolada serowa, ogórek zielony/dżem niskosłodzony 100g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Spaghetti bolognese bezglutenowe 200g. Kompot 200ml

 Skład: ogórki kiszone, marchew, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ryż; makaron bezglutenowy, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%

Podwieczorek: Wyrób własny- Jogurt owoce leśne 100ml., wafle ryżowe 2szt

 Skład: jogurt naturalny- mleko, owoce leśne, wafle ryzowe

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

 Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%

ŚRODA

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo bezglutenowe, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. Herbata owocowa 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa wiejska z ziemniakami 300ml. Risotto z kurczakiem i warzywami 200g. Kompot 200ml.

 Skład: ziemniaki, marchewka, pietruszka, przyprawy ziołowe, ziemniaki, jajko; ryż, mięso z kurczaka, cukinia, papryka, marchewka, groszek zielony, cebula

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto bezglutenowe z owocami 80g.

 Skład: mąka bezglutenowa, jajko, olej, owoce

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

 Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%

CZWARTEK

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

Skład: Pieczywo bezglutenowe, masło 82%, parówka z szynki 93%, pomidor

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa ziemniaczana 300ml. Kotlet z indyka z kaszą jaglaną i kalafiorem 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej z jabłkiem 70g. Kompot 200ml.

 Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mięso z indyka, kalafior, kasza jaglana, jajko, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, marchewka, jabłko

Podwieczorek: Pieczywo bezglutenowe, masło, polędwica sopocka 70g, ogórek słupki

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

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

 Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, pasta z łososia i sera z pieczoną papryką/ szynka drobiowa miodowa, ogórek kiszony 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

Skład: pieczywo- bezglutenowe, masło 82%- mleko, łosoś- ryba, ser- mleko, filet z kurczaka 81%, papryka, ogórek kiszony

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem marchwiowy z grzankami bezglutenowymi 300ml. Naleśniki bezglutenowe z jabłkami 2szt. Kompot 200ml.

 Skład: marchew, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki bezglutenowe; racuchy: mąka bezglutenowa, mleko, jajko, jabłka

Podwieczorek: Pieczywo bezglutenowe, masło, ser salami, rzodkiewka, pomidor 70g. Mleko kokosowe 200ml.

 Skład: pieczywo- bezglutenowe, masło 82%- mleko, ser-mleko, rzodkiewka, pomidor;, mleko

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

 Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%