20-24.01.2025 G

**PONIEDZIAŁEK**

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka z kurcząt, pomidor/ twarożek z rzodkiewką 100g. Mleko 200ml.

 Skład: mleko, , pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 90%, ser- mleko, pomidor, rzodkiewka

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym 300ml. Gulasz wieprzowy z warzywami 80g/20g, kasza jaglana 150g, Kompot 200ml.

 Skład: przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, makaron bezglutenowy; mięso wieprzowe, marchewka, pietruszka, cukinia, kasza jaglana

Podwieczorek: Sok tłoczony z jabłek 150ml. Pieczywo bezglutenowe, masło 50g.

 Skład: sok z jabłek, pieczywo bezglutenowe, masło 82%-mleko

II Podw.: Kanapka bezglutenowa 20g, herbata 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

**WTOREK**

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, pasta z makreli i sera z pieczoną papryką/ dżem niskosłodzony. Herbata z cytryną 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, makrela- ryba, ser-mleko, papryka, dżem

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Krem z zielonych warzyw z grzankami bezglutenowymi 300ml. Zapiekanka makaronowa bezglutenowa z kurczakiem, brokułami, pomidorami i serem 200g. Kompot 200ml.

 Skład: brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa zielona, cukinia, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki bezglutenowe; makaron bezglutenowy, filet z kurczaka, brokuły, pomidory, ser – mleko, śmietanka - mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka bezglutenowa z jabłkami i nasionami chia 1szt.

 Skład: mąka bezglutenowa, jajko, olej, jabłka, nasiona chia

II Podw.: Kanapka bezglutenowa 20g, herbata 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

**ŚRODA**

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, pasta z zielonego groszku, ogórek kiszony/ szynka rubinkowa, papryka 100g. Herbata owocowa 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, szynka: mięso wieprzowe 89% , ogórek kiszony, groszek, papryka, zielony groszek

II Śniadanie: Banan

Obiad: Zupa dyniowa z makaronem bezglutenowym 300ml. Jajko sadzone 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki z jabłkiem 70g. Kompot 200ml.

 Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, makaron bezglutenowy; jajko, ziemniaki, marchewka, jabłko

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

 Skład: jogurt naturalny- mleko, owoce leśne, wafle ryżowe 2szt.

II Podw.: Kanapka bezglutenowa 20g, herbata 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

 **CZWARTEK**

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, ser salami, ogórek zielony/ pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100g. Herbata wiśniowa 200ml.

 Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, ser-mleko, ogórek zielony, ciecierzyca, suszone pomidory

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Pałka z kurczaka pieczona 80g, ryż z kurkumą, marchewką i groszkiem 150g. Kompot 200ml.

 Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki; pałka z kurczaka, ryż, kurkuma, marchewka, groszek

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto bezglutenowe z konfiturą owocową 1szt.

 Skład: mąka bezglutenowa, olej, jajko, konfitura owocowa

II Podw.: Kanapka bezglutenowa 20g, herbata 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko

 **PIĄTEK**

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. 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 zarzutka 300ml. Naleśniki bezglutenowe z serem białym 160g. Kompot 200ml.

 Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, kapusta biała, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: mąka bezglutenowa, jajko, mleko; ser- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Zapiekanka na chlebie bezglutenowym z sosem pomidorowym, szynką, serem i warzywami 1szt.

Skład: pieczywo bezglutenowe, pomidory, ser-mleko, mięso z piersi kurcząt 90%, cukinia, papryka

II Podw.: Kanapka bezglutenowa 20g, herbata 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko