10-14.02.2025 G

**PONIEDZIAŁEK**

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka rubinkowa, ogórek zielony/ ser biały, rzodkiewka 100g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 87%-soja, ser- mleko, ogórek zielony, rzodkiewka

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml. Paski z indyka w sosie pomidorowym z marchewką i groszkiem 80g/20g, kasza jaglana 100g. Kompot 200ml.

Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko; filet z indyka, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%- mleko, marchewka, groszek zielony, kasza jaglana

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

Skład: jogurt naturalny- mleko, mleko, banan, brzoskwinia, chrupki kukurydziane

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%-mleko

**WTOREK**

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, twarożek z suszonymi pomidorami/ miód 100g. Herbata z cytryną 200ml.

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

II Śniadanie: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa rosół z makaronem bezglutenowym 300ml. Kotlet de volaille z kurczaka 80g, ziemniaki 100g, surówka colesław 70g. Kompot 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron bezglutenowy; filet z kurczaka, masło 82%- mleko, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Wyrób własny- Ciasto bezglutenowe dyniowe 1szt.

Skład: mąka bezglutenowa, jajko, olej, dynia

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%-mleko

**ŚRODA**

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

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

II Śniadanie: Banan

Obiad: Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami bezglutenowymi 300ml. Makaron bezglutenowy 150g z polewą jagodowo-jogurtową 100ml/50ml. Kompot 200ml.

Skład: cukinia, kukurydza, śmietana 18%- mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki bezglutenowe; makaron bezglutenowy, jagody, jogurt naturalny- mleko

Podwieczorek: Pieczywo bezglutenowe, masło, szynka z piersi kurczaka, pomidor 70g.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso z kurczaka 84%, pomidor

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%-mleko

**CZWARTEK**

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. 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: Owoc sezonowy

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym 300ml. Schab wieprzowy pieczony z ziołami w sosie własnym 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej 70g. Kompot 200ml.

Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, makaron bezglutenowy; schab wieprzowy, przyprawy ziołowe, ziemniaki, marchewka

Podwieczorek: Wyrób własny- Muffinka bezglutenowa z wiśnią 1szt.

Skład: mąka bezglutenowa jajko, olej, wiśnie

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%-mleko

**PIĄTEK**

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, masło, polędwica z indyka, papryka/ser żółty, sałata 100g. Mleko 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%- mleko, mięso z indyka 93%, ser- mleko, papryka, sałata zielona, mleko

II Śniadanie: Jabłko 150g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Kluski śląskie z cebulką 5szt. Kompot 200ml.

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

Podwieczorek: Pieczywo bezglutenowe, masło, pasta z jajka i sera żółtego z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g.

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

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

Skład: pieczywo bezglutenowe, masło 82%-mleko