

DZIEŃ 1

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none">• Chleb własnego wypieku - 2 kromki (30g.)• Optima omega - 1 łyżeczka (5g.)• Pierś z kurczaka - 2 plastry (20g.)• Ogórek zielony (5g.)• Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.)	KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I OGÓRKIEM ZIELONYM
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none">• PLATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU<ul style="list-style-type: none">○ Mleko ryżowe - (150g.)○ Płatki kukurydziane (20g.)• Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.)	
Obiad	<ul style="list-style-type: none">• ROSÓŁ Z MAKARONEM, MARCHEWKĄ I PIETRUSZKĄ<ul style="list-style-type: none">○ Seler korzeniowy - 0,5 plastry (20g.)○ Makaron bez glutenowy - 50 g○ Marchew - 0,5 szt. (20g.)○ Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (5g.)○ Pietruszka, korzeń - 0,5 szt. (20g.)• SCHAB W CIEŚCIE, ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM , MARCHEWKA NA CIEPŁO<ul style="list-style-type: none">○ Wieprzowina, schab surowy - 70 g○ Marchewka (80g.)○ Ziemniaki z koperkiem 100g○ Kompot owocowy- 1 szklanka (250g.)	ROSÓŁ Z MAKARONEM Warzywa pokrojone wg uznania ugotować na bulionie mięsnym. Dodać ugotowany makaron SCHAB W CIEŚCIE, ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM , MARCHEWKA NA CIEPŁO Mięso rozklepać i przyprawić. Z mąki, mleka, jajka przyrządzić ciasto. Zanurzyć mięso w cieście i smażyć na oleju na złoty kolor. Marchew obrać, posatkować i ugotować z odrobiną cukru, podawać na ciepło, ziemniaki ugotować i podać z siekanym koperkiem.
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none">• Owoc jabłko z chrupkami kukurydzianymi- 120 g	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:

Wartość kaloryczna: 965 kcal

W tym:

Procent energii z białka: 19 %

Procent energii z tłuszczu: 21 %

Procent energii z węglowodanów: 60 %

DZIEŃ 2

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none">• Chleb własnego wypieku - 2 kromki (30g.)• Optima omega - 1 łyżeczka (5g.)• Pasztet domowy drobiowy (30g.)• Pomidor (5g.)• Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.)	KANAPKI Z PASZTETEM DROBIOWYM I POMIDOREM
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none">• PŁATKI NA MLEKU Z CYANAMONEM<ul style="list-style-type: none">○ Płatki owsiane - 2 łyżki (20g.)○ Mleko ryżowe (150g.)• Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.)	
Obiad	<ul style="list-style-type: none">• ZUPA OGÓRKOWA Z ZIELENINĄ<ul style="list-style-type: none">○ Ogórki kwaszone - 0,25 szklanki (33g.)○ Marchew - 0,5 szt. (20g.)○ Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (5g.)○ Śmietana słodka (40g.)○ Ziemniaki - 0,5 szt. (40g.)• MAKARON SPAGHETTI Z SOSEM BOLOGNESE<ul style="list-style-type: none">○ Makaron spaghetti - 150 g○ Sos Bolognese z mięsem i warzywami 150g○ Woda mineralna - 1 szklanka (250g.)	ZUPA OGÓRKOWA Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wodzie, dodając przypraw. SPAGHETTI Makaron ugotować. Mięso z szynki zmielić przyprawić i podsmażyć. Dodać koncentrat pomidorowy i dusić do miękkości. przyprawić suszonymi ziołami.
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none">• OWOC<ul style="list-style-type: none">○ Banan – 1 szt.	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:

Wartość kaloryczna: 988 kcal

W tym:

Procent energii z białka: 20 %

Procent energii z tłuszczu: 19 %

Procent energii z węglowodanów: 61 %

DZIEŃ 3

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb własnego wypieku - (50g.) • Optima omega - 1 łyżeczka (5g.) • Pasta z kalafiora - 2 łyżki (30g.) • Szczypiorek - 1 łyżeczka (2g.) • Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	KANAPKA Z PASTĄ Z KALAFIORA ZE SZCZYPIORKIEM
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • WARZYWA DO POCHRUPANIA <ul style="list-style-type: none"> ○ Marchewka (80g.) ○ Rzodkiewka (10g.) • Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • ZUPA WARZYWNA Z ZIEMNIAKIEM I DYNIĄ <ul style="list-style-type: none"> ○ Kalafior - 1 różyczka (75g.) ○ Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (5g.) ○ Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (5g.) ○ Seler korzeniowy - 0,5 plastry (20g.) ○ Marchew - 0,5 szt. (20g.) ○ Pietruszka, korzeń - 0,5 szt. (20g.) ○ Ziemniaki - 0,5 szt. (40g.) ○ Groszek zielony - 1 łyżka (20g.) ○ Dynia - 0,25 szt. (21g.) • SZASZŁYK DROBIOWY Z CUKINIĄ <ul style="list-style-type: none"> ○ Szaszłyk drobiowy – 80g ○ Sos śmietanowo - ziołowy (80g.) ○ Ryż paraboliczny– 130g ○ Żółta fasolka szparagowa – 80g ○ Woda mineralna - 1 szklanka (250g.) 	<p>ZUPA WARZYWNA Z ZIEMNIAKIEM I DYNIĄ</p> <p>Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wodzie dodają przypraw.</p> <p>SZASZŁYK DROBIOWY</p> <p>Mięso pokroić na mniejsze kawałki i nakłuwać z cukinią na patyczki, podawać z sosem śmietanowo – ziołowym. Ryż ugotować i doprawić. Fasolkę ugotować.</p>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> • Owoc śliwka węgierka 100g 	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:**Wartość kaloryczna: 990 kcal**

W tym:

Procent energii z białka: 16 %

Procent energii z tłuszczu: 23 %

Procent energii z węglowodanów: 61 %

DZIEŃ 4

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb własnego wypieku - 1 szt. (30g.) • Optima omega - 1 łyżeczka (5g.) • Schab pieczony (30g.) • Sałata masłowa – 5g • Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	KANAPKA Z PIECZONYM SCHABEM WIEPRZOWYM I SAŁATĄ MASŁOWĄ
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • ZUPA MLECZNA Z NASIONAMI SŁONECZNIKA <ul style="list-style-type: none"> ○ Mleko ryżowe (125g.) ○ Mąka bez glutenowa - 2 łyżki (20g.) ○ Słonecznik (10g.) • Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • ZUPA BURACZKOWA Z MAKARONEM <ul style="list-style-type: none"> ○ Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (5g.) ○ Marchew - 0,5 szt. (20g.) ○ Pietruszka, korzeń - 0,5 szt. (20g.) ○ Buraki gotowane - 0,5 szt. (25g.) ○ Ziemniaki, średnio - 0,5 szt. (40g.) • FILET DROBIOWY PANIEROWANY W OTRĘBACH <ul style="list-style-type: none"> ○ Filet z kurczaka - 70 g ○ Groszek zielony - 80g ○ Ziemniaki (120g.) ○ Woda mineralna - 1 szklanka (250g.) 	<p>ZUPA BURACZKOWA</p> <p>Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wodzie, dodając przypraw.</p> <p>FILET DROBIOWY</p> <p>Filet z kurczaka delikatnie rozklepać przyprawić i panierować w Jajku i bułce tartej z otrębami. Ziemniaki ugotować i zrobić puree, groszek ugotować i przyprawić</p>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> • Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi – 120g 	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:

Wartość kaloryczna: 987 kcal

W tym:

Procent energii z białka: 17 %

Procent energii z tłuszczu: 23 %

Procent energii z węglowodanów: 60 %

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb własnego wypieku – 0,5 szt. (50g.) • Optima omega - 1 łyżeczka (5g.) • Kakao- 1 szklanka (250g.) 	KANAPKA Z MASŁEM I KAKAO
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • JAGLANKA Z BANANEM <ul style="list-style-type: none"> ○ Kasza jaglana - 2 łyżki (20g.) ○ Banan - 0,75 szt. (90g.) • Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	<p>Ugotowaną jaglankę na sypko na wodzie wymieszać z resztą składników.</p>
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKIEM I KURCZAKIEM <ul style="list-style-type: none"> ○ Marchew - 0,5 szt. (20g.) ○ Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (5g.) ○ Groszek zielony - 1 łyżka (20g.) ○ Ziemniaki, średnio - 1 szt. (80g.) ○ Kalafior - 1 różyczka (75g.) ○ Filet z kurczaka – 10g • NALEŚNIKI Z MUSEM BRZOSKWIOWYM <ul style="list-style-type: none"> ○ Naleśnik – 2 szt. ○ Mus brzoskwiniowy – 0,150g ○ Woda mineralna- 0,5 szklanki (125g.) 	<p>ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKIEM I KURCZAKIEM</p> <p>Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wodzie, dodając przypraw.</p> <p>NALEŚNIKI</p> <p>Z mąki, jajka, mleka i oleju przygotować jednolite ciasto. Smażyć na niewielkiej ilości oleju. Brzoskwinie pokroić na mniejsze kawałki podsmażyć z niewielką ilością wody i następnie zmiksować na mus.</p>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> • Kruche ciastka z nasionami słonecznika, żurawiną i płatkami owsianymi – 1 szt. 	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:

Wartość kaloryczna: 990 kcal

W tym:

Procent energii z białka: 18 %

Procent energii z tłuszczu: 30 %

Procent energii z węglowodanów: 52 %

DZIEŃ 6

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb własnego wypieku - 2 kromki (30g.) • Optima omega - 1 łyżeczka (5g.) • Pasta z marchewki - 2 łyżki (30g.) • Szczypiorek - 2 łyżeczki (4g.) • Zioła suszone – 2g • Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	KANAPKI Z PASTĄ Z MARCHEWKI ZE SZCZYPIORKIEM
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • KOKTAJL TRUSKAWKOWY <ul style="list-style-type: none"> ○ otręby - 1 łyżka (5g.) ○ mleko ryżowe -150ml ○ truskawki – 50g <p>Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.)</p>	KOKTAJL TRUSKAWKOWY Z OTRĘBAMI
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • ZUPA KREM Z KURCZAKA Z GRZANKAMI <ul style="list-style-type: none"> ○ Seler korzeniowy - 0,5 plastry (20g.) ○ Marchew - 2 szt. (80g.) ○ Pietruszka, korzeń - 0,5 szt. (20g.) ○ Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (5g.) ○ Ziemniaki - 0,5 szt. (40g.) ○ Grzanki – 10g ○ Kurczak – 50g • OTWARTE GOŁĄBKI W SOSIE Z ZIEMNIKAMI Z ZIELENINĄ <ul style="list-style-type: none"> ○ Gołąbek z mięsem i ryżem i kapustą – 150g ○ Sos pomidorowy (80g.) ○ Ziemniaki z zieleciną – 130g ○ Woda mineralna - 1 szklanka (250g.) 	<p>ZUPA KREM Z KURCZAKA</p> <p>Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wodzie, dodając przypraw.</p> <p>OTWARTE GOŁĄBKI W SOSIE Z ZIEMNIKAMI Z ZIELENINĄ</p> <p>Mięso zmielić doprawić , połączyć z ryżem i kapustą poszatkowaną oraz jajkiem .Ułożyć w brytfance zalać sosem pomidorowym i podduścić do miękkości. ziemniaki ugotować podawać z zieleciną</p>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> • Owoc mandarynka 100g 	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:

Wartość kaloryczna: 970 kcal

W tym:

Procent energii z białka: 17 %

Procent energii z tłuszczu: 25 %

Procent energii z węglowodanów: 58 %

DZIEŃ 7

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb własnego wypieku 2 kromki (30g.) • Optima omega - 1 łyżeczka (5g.) • Kielbaski – 1 szt. • Ketchup (10g.) • Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	KANAPKI Z KIELBASKĄ I KETCHUPEM
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • JAGLANKA Z PESTKAMI DYNI <ul style="list-style-type: none"> ○ Kasza jaglana - 2 łyżki (20g.) ○ Dynia, pestki - 1 łyżka (5g.) • Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	Ugotowaną na wodzie na sypko jaglankę wymieszać z resztą składników.
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • ZUPA JARZYNOWA Z ZIELENINĄ I RYŻEM <ul style="list-style-type: none"> ○ Ziemniak - 0,5 plastry (20g.) ○ Marchew - 0,5 szt. (20g.) ○ Pietruszka, korzeń - 0,5 szt. (20g.) ○ Cebula - 10g ○ Ryż (10g.) ○ Ziemniaki - 0,5 szt. (40g.) • PIECZONE UDKO Z KURCZAKA W SOSIE PIECZARKOWYM, SURÓWKA Z BURACZKÓW, ZIEMNIAKI GOTOWANE <ul style="list-style-type: none"> ○ Udko z kurczaka (90g.) ○ Surówka z buraczków - 80g ○ Ziemniaki gotowane - 120g ○ Woda mineralna- 0,75 szklanka (188g.) 	ZUPA JARZYNOWA Z ZIELENINĄ I RYŻEM Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wodzie, dodając przypraw. UDKO DROBIOWE Mięso przyprawić solą, pieprzem i majerankiem upiec w piecu. Podawać w sosie własnym z pieczarkami. Buraczki ugotować z łupince obrać zetrzeć na tarce i przyprawić. Ziemniaki ugotować podawać z koperkiem
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> • Ciasto maślane - 1 Porcja (60g.) 	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:

Wartość kaloryczna: 959 kcal

W tym:

Procent energii z białka: 15%

Procent energii z tłuszczu: 23 %

Procent energii z węglowodanów: 62 %

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb własnego wypieku (30g.) • Optima omega - 1 łyżeczka (5g.) • Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 1 łyżka (25g.) • Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	KANAPKA Z DŻEMEM
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • PŁATKI NA MLEKU Z GRUSZKĄ I CYNAMONEM <ul style="list-style-type: none"> ○ Mleko ryżowe 0,5 szklanki (125g.) ○ Gruszka - 0,5 szt. (75g.) ○ Płatki owsiane - 2 łyżki (20g.) • Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • ZUPA GROSZKOWO- BROKUŁOWA Z ZACIERKĄ <ul style="list-style-type: none"> ○ Groszek zielony - 2 łyżki (40g.) ○ Brokuły - 1 różyczka (75g.) ○ Pietruszka, liście - 1 łyżka (15g.) ○ Marchew - 0,5 szt. (20g.) ○ Ziemniaki - 0,5 szt. (40g.) • KOTLECİK MIELONY PANIEROWANY <ul style="list-style-type: none"> ○ Jajko - 0,25 szt. (20g.) ○ Mięso z szynki – 1/3 szt. (66g.) ○ Bułka tarta - 1 łyżka (8g.) ○ Sałatka z pomidorów, ogórka 80g ○ Kluseczki szpinakowe (100g.) ○ Woda mineralna - 1 szklanka (250g.) 	<p>ZUPA GROSZKOWO- BROKUŁOWA Z ZACIERKĄ</p> <p>Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wodzie, dodając przypraw</p> <p>KOTLECİK PANIEROWANY</p> <p>Mięso zmielić na maszynie do mięsa przyprawić uformować klopsy i panierować. Smażyć na złoty kolor. Z mąki, jajek, wody i mleka przygotować jednolite ciasto dodać zmielony szpinak. Następnie łyżką wkładać ciasto do gotującej się wody. Gotować do momentu wypłynięcia. Ogórki pomidory pokroić w plastry przyprawić.</p>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> • Babka bananowa – 70g 	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:

Wartość kaloryczna: 974 kcal

W tym:

Procent energii z białka:	15 %
Procent energii z tłuszczu:	17 %
Procent energii z węglowodanów:	65 %

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb własnego wypieku - 2 kromki (30g.) • Optima omega - 1 łyżeczka (5g.) • Schab pieczony (25g.) • Sałata - 2 liść (5g.) • Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	KANAPKI Z PIECZONYM SCHABEM WIEPRZOWYM NA SAŁACIE
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • KOKTAJL JAGODOWY ZE SŁONECZNIKIEM <ul style="list-style-type: none"> ○ Mleko ryżowe - 0,75 szklanka (150g.) ○ Jagody (30g.) ○ Płatki owsiane - 1 łyżka (10g.) ○ Słonecznik, nasiona - 1 łyżeczka (5g.) • Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • ZUPA KRUPNIK <ul style="list-style-type: none"> ○ Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (5g.) ○ Por - 10 g ○ Seler korzeniowy - 0,5 plastry (20g.) ○ Marchew - 0,5 szt. (20g.) ○ Kasza jęczmienna, perłowa - 2 łyżki (24g.) ○ Kurczak filet - 10 g • GULASZ WIEPRZOWY Z KOLOROWYMI WARZYWAMI W CIEMNYM SOSIE <ul style="list-style-type: none"> ○ Groszek – 10g ○ Fasolka 10g ○ Marchew – 20g ○ Seler – 20g ○ Papryka (20g.) ○ Mięso z szynki – 70g ○ Ryż paraboliczny (100g.) ○ Woda mineralna - 1 szklanka (250g.) 	<p>ZUPA KRUPNIK</p> <p>Warzywa pokrojone wg uznania gotować na boczku, dodając przypraw. Kaszę ugotować.</p> <p>GULASZ Z WARZYWAMI</p> <p>Mięso zmielić na maszynce do mięsa podsmażyć na oleju z warzywami dodać sos pieczeniowy i dusić do miękkości , podawać z ryżem parabolicznym</p>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> • Owoc jabłko 1 szt. 	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:

Wartość kaloryczna: 982 kcal

W tym:

Procent energii z białka: 19 %

Procent energii z tłuszczu: 31 %

Procent energii z węglowodanów: 50 %

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb własnego wypieku - 2 kromki (30g.) • Optima omega - 1 łyżeczka (5g.) • Jaja gotowane - 1 szt. (30g.) • Rzodkiewka - 1 szt. (5g.) • Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	KANAPKI Z JAJEM Z RZODKIEWKĄ
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • PŁATKI NA MLEKU RYŻOWYM Z JABŁKIEM <ul style="list-style-type: none"> ○ Jabłko - 0,5 szt. (75g.) ○ Płatki owsiane - 2 łyżki (20g.) ○ Mleko ryżowe (150g.) • Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM <ul style="list-style-type: none"> ○ Marchew - 0,5 szt. (20g.) ○ Pietruszka, korzeń - 0,5 szt. (20g.) ○ Seler korzeniowy - 0,5 plastry (20g.) ○ Passata pomidorowa - 40 g ○ Pomidor, puszka - 20 g ○ Makaron (25g.) • MIRUNA Z ZIEMNIAKAMI I WARZYWAMI PO WŁOSKU <ul style="list-style-type: none"> ○ Ziemniaki - 2 szt. (100g.) ○ Mieszanka włoska (80g.) ○ Miruna , filet - 70 g ○ Jajko – 0,5szt. ○ Bułka tarta – 10g ○ Woda mineralna - 1 szklanka (250g.) 	<p>ZUPA POMIDOROWA</p> <p>Warzywa pokrojone wg uznania gotować na passacie z dodatkiem wody, zmiksować na krem dodając przyprawy. Podawać z ugotowanym makaronem.</p> <p>MIRUNA Z ZIEMNIAKAMI I WARZYWAMI PO WŁOSKU</p> <p>Rybę przyprawić, panierować i usmażyć. Warzywa podsmażyć i poddusić. Ziemniaki ugotować.</p>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> • Galaretką truskawkowa z owocami – 120ml 	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:

Wartość kaloryczna: 940 kcal

W tym:

Procent energii z białka: 18 %

Procent energii z tłuszczu: 20 %

Procent energii z węglowodanów: 62 %

Poniedziałek

Śniadanie - Kanapki z gotowaną pierśią drobiową i ogórkiem zielonym

II Śniadanie - Płatki kukurydziane na mleku ryżowym

Zupa - Domowy Rosół podany z makaronem, marchewką i pietruszką

Obiad - Schab smażony w cieście, gotowana marchewka, ziemniaki gotowane z zielenią, woda mineralna

Podwieczorek – Owoc jabłko z chrupkami kukurydzianymi

Wtorek

Śniadanie - Kanapki z domowym pasztetem drobiowo – warzywnym naszej produkcji i pomidorem

II Śniadanie - Płatki owsiane na mleku ryżowym z cynamonem

Zupa - Zupa ogórkowa z warzywami i zielenią

Obiad - Makaron spaghetti z sosem Bolognese z mięsem i warzywami (marchewka, seler, groszek zielony), woda mineralna **9**

Podwieczorek – Owoc banan

Środa

Śniadanie - Kanapka z pastą z kalafiora ze szczypiorkiem

II Śniadanie - Warzywa do pochrupania (marchewka, rzodkiewka)

Zupa - Warzywna z ziemniakiem i dynią

Obiad - Szaszłyk z kurczaka i cukinii w sosie mleczno – ziołowym, ryż paraboliczny, żółta fasolka szparagowa, woda mineralna

Podwieczorek – Owoc śliwka węgierka

Czwartek

Śniadanie - Kanapka z spieczonym schabem wieprzowym i sałatą masłową

II Śniadanie - Zupa mleczna z nasionami słonecznika

Zupa - Zupa buraczkowa z makaronem

Obiad – Panierowany filec drobiowy w otrębach, gotowany groszek zielony, ziemniaki puree z koperkiem, woda mineralna

Podwieczorek – Koktajl mleczny na mleku ryżowym z truskawkami i płatkami owsianymi

Piątek

Śniadanie - Kanapka z masłem i kakao

II Śniadanie - Jaglanka z bananem na mleku ryżowym

Zupa - Zupa kalafiorowa z makaronem i kurczakiem

Obiad - Domowe Naleśniki z musem brzoskwińowym własnej produkcji, woda mineralna

Podwieczorek – Kruche ciastka z nasionami słonecznika, żurawiną i płatkami owsianymi – **3**

AGENDA– ALERGENY

1.ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, 2.SKORUPIAKI, 3.JAJA, 4.RYBY, 5.ORZECHY ZIEMNE, 6.SOJA, 7.MLEKO I PRZETWORY MLECZNE, 8.ORZECHY, 9.SELER, 10.GORCZYCA, 11.SEZAM, 12.DWUTLENEK SIARKI, 13.ŁUBIN, 14.MIĘCZAKI

TYDZIEŃ 26.10 – 30.10 DIETA BEZ GLUTENOWA I BEZ LAKTOZOWA

Poniedziałek

Śniadanie - Kanapki z pastą z marchewki i ziołami ze szczypiorkiem

II Śniadanie - Koktajl truskawkowy na mleku ryżowym z otrębami

Zupa - Zupa krem z kurczaka z grzankami

Obiad - Otwarte gołąbki z ryżu, mięsa wieprzowego i kapusty z sosem pomidorowym i ziemniakami puree z zieleciną, woda mineralna

Podwieczorek – Owoc mandarynka

Wtorek

Śniadanie - Kielbaski na ciepło z kanapką i ketchupem

II Śniadanie - Jaglanka na mleku z pestkami dyni

Zupa - Zupa jarzynowa z zieleciną i ryżem

Obiad - Udko drobiowe w sosie pieczarkowym, surówka z buraczków, ziemniaki gotowane z koperkiem, woda mineralna

Podwieczorek – Ciasto maślane z owocami **3**

Środa

Śniadanie - Kanapka z dżemem owocowym niskosłodzonym

II Śniadanie - Płatki na mleku z gruszką i cynamonem

Zupa - Zupa groszkowo- brokułowa z zacierką

Obiad - Kotlecik mielony panierowany, sałatka z pomidorów ogórka, kluseczki kładzione szpinakowe, woda mineralna

Podwieczorek – Babka bananowa - **3**

Czwartek

Śniadanie - Kanapki z pieczonym schabem na sałacie masłowej

II Śniadanie - Koktajl jagodowy na mleku ze słonecznikiem

Zupa - Krupnik z kurczakiem i warzywami

Obiad – Gulasz wieprzowy w ciemnym sosie z warzywami (marchew, seler, groszek, papryka, fasolka zielona) gotowany ryż paraboliczny, woda mineralna **9**

Podwieczorek –Owoc jabłko

Piątek

Śniadanie - Kanapki z pastą jajeczną i rzodkiewką **3**

II Śniadanie - Płatki na mleku ryżowym i jabłkiem

Zupa - Zupa pomidorowa z makaronem

Obiad - Miruna panierowana z nasionami sezamu podana warzywami duszonymi po włosku, ziemniaki gotowane z zieleciną, woda mineralna **3,4**

Podwieczorek – Galaretka truskawkowa z owocami

AGENDA– ALERGENY

1.ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, 2.SKORUPIAKI, 3.JAJA, 4.RYBY, 5.ORZECHY ZIEMNE, 6.SOJA, 7.MLEKO I PRZETWORY MLECZNE, 8.ORZECHY, 9.SELER, 10.GORCZYCA, 11.SEZAM, 12.DWUTLENEK SIARKI, 13.LUBIN, 14.MIĘCZAKI