

02-06.09.2019 NGSP

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, szynka drobiowa, rzodkiewka 50g. Kanapka z dżemem wiśniowym 20g. Kakao na mleku ryżowym 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, margaryna, szynka drobiowa 66%, rzodkiewka, dżem wiśniowy, kakao, mleko ryżowe

II Śniadanie: Jabłko 100g

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką bezglutenową 300ml. Spaghetti bolognese bezglutenowe z mięsem wieprzowym i warzywami 160g. Woda 200ml.

Skład: koperek, marchew, pietruszka, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, zacierka bezglutenowa, makaron bezglutenowy, mięso mielone wieprzowe, marchew, cebula, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe

Podwieczorek: Koktajl jagodowy na mleku ryżowym 150ml, pieczywo chrupkie bezglutenowe 2szt.

Skład: mleko ryżowe, jagody, pieczywo chrupkie bezglutenowe

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, szynka wiejska, rukola 50g. Kanapka z dżemem brzoskwiniowym 20g. Herbata żurawinowa z imbirem 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, margaryna, szynka wiejska 80%, rukola, dżem brzoskwiniowy

II Śniadanie: Morela

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. Polędwiczki drobiowe duszone w pomidorach 80g, kasza jaglana 100g, sałata 70g. Woda 200ml.

Skład: ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, ryż, polędwiczki drobiowe, pomidory, kasza jaglana, sałata

Podwieczorek: Pasta bananowo- kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt.

Skład: banan, kakao, wafle ryżowe

ŚRODA

Śniadanie: Płatki kukurydziane z mlekiem ryżowym 150ml. Pieczywo bezglutenowe, pasta z ciecierzycy, ogórek kiszony 50g. Herbata z aronii 200ml.

Skład: płatki kukurydziane, mleko ryżowe, pieczywo bezglutenowe, margaryna, ciecierzycza, ogórek kiszony

II Śniadanie: Winogrona 50g

Obiad: Zupa rosół z makaronem bezglutenowym 300ml. Pałka z kurczaka pieczona 80g, ziemniaki 100g, surówka z tartej marchewki z jabłkiem 70g. Woda 200ml.

Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron bezglutenowy, pałka z kurczaka, ziemniaki, marchewka, jabłko

Podwieczorek: Ciasto ucierane bezmleczne i bezglutenowe 80g, marchewka do chrupania

Skład: mąka bezglutenowa, jajko, marchewka

CZWARTEK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, szynka z indyka, papryka 50g. Kanapka z konfiturą malinową 20g. Zielona herbata z owocami 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, margaryna, szynka z indyka 70%, papryka, konfitura malinowa

II Śniadanie: Banan 1/2

Obiad: Zupa ziemniaczana 300ml. Ryż z musem truskawkowym 160g. Woda 200ml.

Skład: marchew, pietruszka, ziemniaki, ryż, truskawki

Podwieczorek: Pieczywo bezglutenowe, szynka wiśniowa, sałata 50g.

Skład: pieczywo bezglutenowe, margaryna, szynka wiśniowa 79%, sałata

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo bezglutenowe, jajko gotowane, kielbasa krakowska, papryka 50g. Herbata malinowa 200ml.

Skład: pieczywo bezglutenowe, margaryna, jajko, kielbasa krakowska 80%, pomidor

II Śniadanie: Banan 1/2

Obiad: Zupa z zielonego groszku z grzankami bezglutenowymi 300ml. Ryba saute 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. Woda 200ml.

Skład: zielony groszek, grzanki bezglutenowe, ryba- filet z mintaja, ziemniaki, kapusta kiszona

Podwieczorek: Mus marchwiowo- brzoskwiniowy 50g, pałki kukurydziane 2szt.

Skład: marchew, brzoskwinia, pałki kukurydziane

Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.