

MENU 03.02-07.02

	ŚNIADANIE	ZUPA	DANIE GŁÓWNE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	<p>Kaszka manna z wiśniami, gotowana na mleku [1,7] 100g</p> <p>Chleb graham[1] Masło [7] 10g Szynka z indyka 50g Pomidor, rzodkiewka 30g</p> <p>Herbata miętowa <u>DIETA: kaszka ryżowa na mleku kokosowym, chleb bgl, masło roślinne</u></p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem [9] 250ml</p> <p><u>DIETA: Kalafiorowa bez marchewki i selera</u></p>	<p>Sos serowo- holenderski [3,7] 100 g Makaron świderki [1,3]</p> <p>Marchewka z groszkiem 50g</p> <p>Kompot 200 ml</p> <p><u>DIETA: Sos z sera roślinnego, makaron bgl, duet z cukinii</u></p>	<p>Jogurt straciatella z gorzką czekoladą</p> <p>Kalarepa</p> <p>Woda 200ml</p> <p><u>DIETA: Jogurt kokosowy z bananami</u></p>
WTOREK	<p>Jajko gotowane na twardo [3] 60g Majonez [3] 10g</p> <p>Chleb pszenno- żytni [1] Masło [7] 10g Ogórek świeży, szczypiorek 30g Polędwica z kurczaka [7] 15g</p> <p>Herbata owocowa 200ml <u>DIETA: Pieczywo bgl, masło roślinne, pulpety z tofu i kurkumą, wędlina roślinna, indyk pieczony</u></p>	<p>Ogórkowa z koperkiem [9] 250 ml</p> <p><u>DIETA: Ogórkowa bez selera i marchewki</u></p>	<p>Filet z kurczaka panierowany [1,3,4]90g</p> <p>Ziemniaki puree 100g Mizeria 80g</p> <p>Kompot 200ml</p> <p><u>DIETA: Kotlety z kaszy jaglanej i marchewki, pierś obtaczana w mące kukurydzianej, bez jajka</u></p>	<p>Ryż zapiekany z tartym jabłkiem i truskawkami 150g</p> <p>Woda 200ml</p> <p><u>DIETA: Tarta gruszka zamiast jabłka</u></p>
ŚRODA	<p>Kiełbaski wieprzowe, pieczone [1] 60g</p> <p>Chleb żytni [1] Masło [7] 10g Ser gouda [7] 15g Pomidor, papryka 30g</p> <p>Herbata rumiankowa 200ml <u>DIETA: masło roślinne, pieczywo bezglutenowe, parówki sojowe, knel wieprzowy</u></p>	<p>Krem z dyni i czerwonej soczewicy [9] 250 ml.</p> <p>Grzanki [1]</p> <p><u>DIETA: Grzanki bgl</u></p>	<p>Gnocchi z brokułami [1,9]110g Sos pieczarkowy 20g</p> <p>Sałatka z buraków 80g</p> <p>Kompot 250 ml</p> <p><u>DIETA: Kluski śląskie z sosem śmietanowym</u></p>	<p>Kefir z czarną porzeczką i wiśniami 150g</p> <p>Wafle kukurydziane [1,3]</p> <p>Woda 200ml</p> <p><u>DIETA: Jogurt kokosowy z owocami</u></p>
CZWARTEK	<p>Szynka z indyka [1,6,7]30g Ser gouda [7] 20g</p> <p>Bułka graham [1] Masło [7] 10g Ogórek kiszony, pomidor, sałata lodowa 40g</p> <p>Melisa 200ml <u>DIETA: Pieczywo bgl, tofu wędzone, schab pieczony</u></p>	<p>Grochowa z majerankiem [9] 250 ml</p> <p><u>DIETA: Zupa bez mięsa, bez marchewki i selera</u></p>	<p>Pierogi z truskawkami [1,7] 140g Masło klarowane 10g</p> <p>Sałatka owocowa 80g</p> <p>Kompot 200ml</p> <p><u>DIETA: Pierogi bezglutenowe</u></p>	<p>Ciasto marchewkowe [1,3]</p> <p>Jabłko</p> <p>Woda 200 ml</p> <p><u>DIETA: Ciasto na mące bgl, ciasto beziaeczne, babka piaskowe</u></p>
PIĄTEK	<p>Twarożek a'la Almette, śmietankowy z rzodkiewką i koperkiem [7] 60g</p> <p>Chleb razowy [1] Masło [7] 10g Pomidor, burak gotowany 50g</p> <p>Herbata z cytryną 200ml <u>DIETA: masło roślinne, pieczywo bgl, twarożek z tofu, herbata bez cytryny</u></p>	<p>Pomidorowa z ryżem [1,9] 250 ml</p>	<p>Morszczuk w tempurze [1,3,4] 90g</p> <p>Pęczak zasmażany 100g Surówka Colesław 80g</p> <p>Kompot 250ml</p> <p><u>DIETA: Morszczuk pieczony, Colesław bez majonezu</u></p>	<p>Sernik na zimno z galaretką [1] 200ml</p> <p>Melon</p> <p>Woda 200ml</p> <p><u>DIETA: Sernik kokosowy</u></p>