

Poniedziałek

DZIEŃ GOFRA

Śniadanie:

- Zacierka na mleku 200ml/laktoza, gluten/
- Chleb pytlowy jasny 35 g z masłem 6 g/gluten, laktoza/
- Ser żółty salami/ mozzarella 10-15g/laktoza/
- Ogórek kiszony/ pomidor/papryka/sałata masłowa 20g

Zdrowa przekąska:

- Gruszka 80-100g

Obiad:

- Zupa marchewkowa 250ml/seler, warzywa selero-podobne, laktoza/
- Makaron z polewą jogurtowo-śmietanową i musem owocowym 60g-100g/ gluten, laktoza/
- Kompot z czerwonej porzeczki/ woda 150ml

Podwieczorek:

- Gofry 100g/gluten, jajo, laktoza/
- Pokrzywa/woda 150ml
- Mieszanka orzechów

Wtorek

Śniadanie:

- Bawarka 150ml /laktoza/
- Pampuchy 30-60g/gluten, laktoza/

Zdrowa przekąska:

Jabłko z pieca pod kruszonką z
cynamonem 100 g/ gluten, laktoza/

Obiad:

- Zupa jarzynowa 250 ml/ seler i warzywa
selero podobne, laktoza/
- Gołąbki bez zawijania z sosem
pomidorowo-warzywnym /seler/60g
- Pęczak 80-100g/ gluten/
- Buraczki na ciepło 100-120g
- Kompot malinowo-jabłkowy/woda 150ml

Podwieczorek:

- Czarna herbata/ woda 150ml
- Chleb słonecznikowy 35 g z masłem 6 g/ laktoza,
gluten/
- Pasta z morskazuka a'la ryba
po grecku 20-35 g/ gluten/

Środa

Śniadanie:

- Zupa mleczna z płatkami ryżowymi
200ml/laktoza/
- Chleb z pełnego przemiału 35 gz masłem 6g/
laktoza, gluten/
- Rolada z indyka 15-20g
- Sałata lodowa, pomidor, ekologiczny
ogórek kiszony

Zdrowa przekąska:

- Koktajl z ananasem jabłkiem i jarmużem,
natką pietruszki 150 ml/wyrób własny/

Obiad:

- Zupa kalafiorowa 250ml /seler i warzywa
selero-podobne, laktoza/
- Serniczki z musem malinowym 100-120 g
/laktoza, gluten/
- Lemoniada 150ml/pomarańcza, cytryna, miód/

Podwieczorek:

- Bułka graham 35g z kozim serkiem
śmietankowym 6 g/laktoza, gluten/
- Papryka 20-30g
- Gruszka

Czwartek

Śniadanie wielkanocne

Śniadanie:

- Herbata/ bawarka 150-200ml /laktoza/
- Pieczywo żytnie, bagietka 35g z masłem 6 g
/laktoza, gluten/
- Jajo gotowane/rolada drobiowa/biała
kiełbasa parzona
- Sałatka jarzynowa na liściu sałaty
- Pomidor/rzodkiewka/szczypiorek
/kiełki słonecznika

Zdrowa przekąska:

- Banan 80-100g

Obiad:

- Żurek wielkanocny z warzywami i kiełbasą 250ml
/seler, warzywaselero-podobne, laktoza, gluten/
- Podudzie kurczaka z pieca 120-150g
- Ziemniaki 60-80g
- Surówka wiosenna z białej kapusty
z ogórkiem i kukurydzą 100-120g
- Kompot truskawkowy 150ml

Podwieczorek:

- Baba wielkanocna 35-40g/gluten/
- Jogurt owocowy 150ml/laktoza/wyrób własny

Piątek

Śniadanie:

- Kawa inka z mlekiem 200ml/laktoza/
- Chleb z pełnego przemiału 35g/gluten/
z masłem 6g/laktoza/
- Ser żółty wędzony 20g/laktoza/
- Pomidor/ sałata masłowa

Zdrowa przekąska:

- Koktajl z mieszanych owoców 150ml/
brzoskwinia w syropie gruszka, awokado, szpinak/

Obiad:

- Zupa chłopska z makaronem razowym 250 ml/
seler, warzywa selero-podobne, laktoza/
- Fishburger/ burger rybny, sałata, pomidor,
sos tysiąc wysp w/w pieczywo do burgerów/laktoza ,
jajo 150-180g
- Mięta /woda 150ml

Podwieczorek:

- Herbatniki 100g/jaja, gluten/- Herbata
z dzikiej róży/woda 150ml