



PONIEDZIAŁEK 20/01

ŚNIADANIE

Krakowska sucha, serek topiony własnej produkcji, pieczywo, warzywa, herbata z limonką

DIETA B/M-Krakowska sucha, humus, pieczywo, warzywa, herbata z limonką

DIETA B/G-Krakowska sucha, serek topiony własnej produkcji, pieczywo b/gluten, warzywa, herbata z limonką

DIETA VEGE-Serek topiony własnej produkcji, humus, pieczywo, warzywa, herbata z limonką

OBIAD

Zupa jarzynowa

Pieczone udziki z kurczaka, ryż, dip czosnkowy, surówka czerwony colesław

DIETA B/M- Zupa jarzynowa niezabielana

Pieczone udziki z kurczaka, ryż, dip pomidorowy, surówka czerwony colesław

DIETA B/G- Zupa jarzynowa

Pieczone udziki z kurczaka, ryż, dip czosnkowy, surówka czerwony colesław

DIETA VEGE- Zupa jarzynowa

Krokiety z jajkiem, sos jogurtowo-chrzanowy, mix sałat z sosem winegret

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny z gruszką, paluch z makiem

DIETA B/M-Mus gruszkowy, ciasto

DIETA B/G- Jogurt naturalny z gruszką, ciasto

DIETA VEGE- Jogurt naturalny z gruszką, paluch z makiem

WTOREK 21/01

ŚNIADANIE

Lane kluski na mleku,krakowska drobiowa,pieczywo,warzywa,herbata z cytryną

DIETA B/M-Lane kluski na mleku roślinnym,krakowska drobiowa,pieczywo,warzywa,herbata z cytryną

DIETA B/G- Lane kluski b/gluten na mleku,krakowska drobiowa,pieczywo b/gluten,warzywa,herbata z cytryną

DIETA VEGE- Lane kluski na mleku,pasztet warzywny,pieczywo,warzywa,herbata z cytryną

OBIAD

Zupa pomidorowa z ryżem

Rumsztyk wołowo-wieprzowy,ziemniaki,marchewka z groszkiem

DIETA B/M- Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana

Rumsztyk wołowo-wieprzowy,ziemniaki,marchewka z groszkiem

DIETA B/G- Zupa pomidorowa z ryżem

Rumsztyk wołowo-wieprzowy w panierce b/gluten,ziemniaki,marchewka z groszkiem

DIETA VEGE- Zupa pomidorowa z ryżem

Placki marchewkowo-dyniowe,sos jogurtowo-imbirowy

PODWIECZOREK

Ciasto owsiane z żurawiną

DIETA B/M-Ciasto

DIETA B/G-Ciasto

DIETA VEGE- Ciasto owsiane z żurawiną

ŚRODA 22/02

ŚNIADANIE

Twarożek z konfiturą truskawkową, indyk pieczony, pieczywo, warzywa, kakao

DIETA B/M- Konfitura truskawkowa, indyk pieczony, pieczywo, warzywa, kakao na mleku roślinnym

DIETA B/G- Twarożek z konfiturą truskawkową, indyk pieczony, pieczywo b/gluten, warzywa, kakao b/gluten

DIETA VEGE- Twarożek z konfiturą truskawkową, ser żółty, pieczywo, warzywa, kakao

OBIAD

Zupa z soczewicy

Gnocchi z sosem serowym, mix sałat z sosem vinegret

DIETA B/M- Zupa z soczewicy

Gnocchi z sosem warzywnym, mix sałat z sosem vinegret

DIETA B/G- Zupa z soczewicy

Gnocchi b/gluten z sosem serowym, mix sałat z sosem vinegret

DIETA VEGE- Zupa z soczewicy

Gnocchi z sosem serowym, mix sałat z sosem winegret

PODWIECZOREK

Kanapka z wędliną, warzywa

DIETA B/M- Kanapka z wędliną, warzywa

DIETA B/G- Kanapka z wędliną, warzywa

DIETA VEGE- Kanapka z serem żółtym, warzywa

CZWARTEK 23/01

ŚNIADANIE

Jajko na twardo ze szczypiorkiem, szynka babuni, ser żółty, pieczywo, warzywa, herbata z sokiem malinowym

DIETA B/M- Jajko na twardo ze szczypiorkiem, szynka babuni, pieczywo, warzywa, herbata z sokiem malinowym

DIETA B/G- Jajko na twardo ze szczypiorkiem, szynka babuni, ser żółty, pieczywo b/gluten, warzywa, herbata z sokiem malinowym

DIETA VEGE- Jajko na twardo ze szczypiorkiem, ser żółty, pieczywo, warzywa, herbata z sokiem malinowym

OBIAD

Zupa kartoflanka

Stroganow, kasza bulgur, surówka ala szwedzka

DIETA B/M- Zupa kartoflanka

Stroganow, kasza bulgur, surówka ala szwedzka

DIETA B/G- Zupa kartoflanka

Stroganow, kasza gryczana, surówka ala szwedzka

DIETA VEGE- Zupa kartoflanka

Zapiekanka warzywna

PODWIECZOREK

Muf fina piernikowa

DIETA B/M- Ciasto

DIETA B/G- Ciasto

DIETA VEGE- Muf fina piernikowa

PIĄTEK 24/01

ŚNIADANIE

Płatki kukurydziane na mleku, schab wiśniowy, ser żółty
wędzony, pieczywo, warzywa, mięta

DIETA B/M- Płatki kukurydziane na mleku roślinnym, schab
wiśniowy, pieczywo, warzywa, mięta

DIETA B/G- Płatki kukurydziane b/gluten na mleku, schab wiśniowy, ser żółty
wędzony, pieczywo b/gluten, warzywa, mięta

DIETA VEGE- Płatki kukurydziane na mleku, ser żółty
wędzony, pieczywo, warzywa, mięta

OBIAD

Zupa pazibroda z białej kapusty

Klopsy rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, surówka z marchewki i pora

DIETA B/M-Zupa pazibroda z białej kapusty

Klopsy rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, surówka z marchewki i pora

DIETA B/G- zupa pazibroda z białej kapusty

Klopsy rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, surówka z marchewki i pora

DIETA VEGE- Zupa pazibroda z białej kapusty

Makaron z białym serem, polewa owocowa

PODWIECZOREK

Kanapka z serem białym i miodem

DIETA B/M-Kanapka z wędliną, warzywa

DIETA B/G- Kanapka z serem białym i miodem

DIETA VEGE- Kanapka z serem białym i miodem

DO KAŻDEGO POSIŁKU JEST KOMPOT I OWOC.

PIECZYWO ZAWSZE DAJEMY MIESZANE-PSZENNE I ŻYTNIE

WARZYWA PODAJEMY W FORMIE MIX-KILKA DO WYBORU

DO DIETY B/MLECZNEJ DAJEMY ZAMIENNIKI ROŚLINNE, DO DIETY B/GLUTENU
DAJEMY ZAMIENNIKI B/GLUTENU-MAKARONY, KASZE, PANIERKI... DO DIETY B/JAJ
DAJEMY CIECIORKĘ, JAKO SKŁADNIK KTÓRY SKLEJA