



PONIEDZIAŁEK 09/03

ŚNIADANIE

Płatki czekoladowe na mleku, szynka babuni, herbata owocowa

DIETA B/M- Płatki czekoladowe na mleku, szynka babuni, herbata owocowa

DIETA B/G- Płatki czekoladowe na mleku, szynka babuni, herbata owocowa

DIETA VEGE- Płatki czekoladowe na mleku, ser żółty, herbata owocowa

OBIAD

Zupa kalafiorowa

Ryż smażony z warzywami i kawałkami kurczaka, sos słodko-kwaśny, surówka z dodatkiem kiełków

DIETA B/M- Zupa kalafiorowa

Ryż smażony z warzywami i kawałkami kurczaka, sos słodko-kwaśny, surówka z dodatkiem kiełków

DIETA B/G- Zupa kalafiorowa

Ryż smażony z warzywami i kawałkami kurczaka, sos słodko-kwaśny, surówka z dodatkiem kiełków

DIETA VEGE- Zupa kalafiorowa

Ryż smażony z warzywami i serem tofu, sos słodko-kwaśny, surówka z dodatkiem kiełków

PODWIECZOREK

Kisiel o smaku mango, biszkopty

DIETA B/M- Kisiel o smaku mango, ciasto

DIETA B/G- Kisiel o smaku mango, ciasto

DIETA VEGE Kisiel o smaku mango, biszkopty

WTOREK 10/03

ŚNIADANIE

Krakowska sucha, serek topiony, herbata z limonką

DIETA B/M- Krakowska sucha, szynka babuni, herbata z limonką

DIETA B/G- Krakowska sucha, serek topiony, herbata z limonką

DIETA VEGE- Ser żółty, serek topiony, herbata z limonką

OBIAD

Zupa ogórkowa

Kotlet mielony, ziemniaki, buraki zasmażane

DIETA B/M- Zupa ogórkowa

Kotlet mielony, ziemniaki, buraki zasmażane

DIETA B/G- Zupa ogórkowa

Kotlet mielony, ziemniaki, buraki zasmażane

DIETA VEGE- Zupa ogórkowa

Cukinia faszerowana warzywami

PODWIECZOREK

Muffina marchewkowa

DIETA B/M-Ciasto marchewkowe

DIETA B/G-Ciasto marchewkowe

DIETA VEGE- Muffina marchewkowa

ŚRODA 11/03

ŚNIADANIE

Nutella daktylowo-orzechowa,szynka z indyka,kakao

DIETA B/M- Nutella daktylowo-orzechowa,szynka z indyka,kakao

DIETA B/G- Nutella daktylowo-orzechowa,szynka z indyka,kakao

DIETA VEGE- Nutella daktylowo-orzechowa,ser żółty,kakao

OBIAD

Zupa rosół z makaronem

Kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym,surówka z marchewki i pora

DIETA B/M-Zupa rosół z makaronem

Kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym,surówka z marchewki i pora

DIETA B/G-Zupa rosół z makaronem

Kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym,surówka z marchewki i pora

DIETA VEGE- Zupa rosół z makaronem

Kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym,surówka z marchewki i pora

PODWIECZOREK

Kanapka z wędliną

DIETA B/M- Kanapka z wędliną

DIETA B/G- Kanapka z wędliną

DIETA VEGE- Kanapka z serem żółtym

CZWARTEK 12/03

ŚNIADANIE

Płatki kukurydziane na mleku,ser żółty,szynka

DIETA B/M- Płatki kukurydziane na mleku,ser tofu,szynka

DIETA B/G- Płatki kukurydziane na bananowym mleku,szynka babuni,ser żółty,herbata z cytryną

DIETA VEGE- Płatki kukurydziane na mleku,ser żółty,ser tofu

OBIAD

Zupa barszcz ukraiński

Bitka wieprzowa w sosie własnym,kasza wiejska,fasolka gotowana

DIETA B/M-Zupa barszcz ukraiński

Bitka wieprzowa w sosie własnym,kasza wiejska,fasolka gotowana

DIETA B/G-Zupa barszcz ukraiński

Bitka wieprzowa w sosie własnym,kasza gryczana,fasolka gotowana

DIETA VEGE- Zupa barszcz ukraiński

Bitka sojowa,kasza wiejska,fasolka gotowana

PODWIECZOREK

Jogurt z limonką, chrupki kukurydżiane

DIETA B/M- Muss owocowy z limonką, chrupki kukurydżiane

DIETA B/G- Jogurt z limonką, chrupki kukurydżiane

DIETA VEGE- Jogurt z limonką, chrupki kukurydżiane

PIĄTEK 13/03

ŚNIADANIE

Pasta jajeczna, salami, ser żółty z bazylią i suszonym pomidorem, herbata z cytryną

DIETA B/M- Pasta jajeczna, salami, ser tofu, herbata z cytryną

DIETA B/G- Pasta jajeczna, salami, ser żółty z bazylią i suszonym pomidorem, herbata z cytryną

DIETA VEGE- Pasta jajeczna, ser tofu, ser żółty z bazylią i suszonym pomidorem, herbata z cytryną

OBIAD

Zupa kapuśniak

Makaron farafalle z serkiem białym, polewa owocowa

DIETA B/M- Zupa kapuśniak

Makaron farafalle z owocami, polewa owocowa

DIETA B/G- Zupa kapuśniak

Makaron farafalle z serkiem białym, polewa owocowa

DIETA VEGE- Zupa kapuśniak

Makaron farafalle z serem białym, polewa owocowa

PODWIECZOREK

Kanapka z serem żółtym

DIETA B/M- Kanapka z poledwicą drobiową

DIETA B/G- Kanapka z serem żółtym

DIETA VEGE- Kanapka z serem żółtym

DO KAŻDEGO POSIŁKU JEST KOMPOT I OWOC.

PIECZYWO ZAWSZE DAJEMY MIESZANE-PSZENNE I ŻYTNIE, ORAZ BEZ
GLUTENOWE

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

