

23.11.2020 - 29.11.2020

poniedziałek
23 listopad

śniadanie bezglutenowe: Jajecznica z pary (3) - ; Kanapki z twarogiem ziołowym (7) - ; Kanapki z hummusem oliwkowym (11) - ; Świeże warzywa, sałata, kielki - ; Herbata owocowa -
- 0 kcal

zupa bezglutenowa: Zupa ziemniaczana z jarmużem (9) - - 0 kcal

drugie danie bezglutenowe: Kotleciki z kurczaka (3, 7) - ; Ryż biały - ; Marchewka z groszkiem - ; Woda z miętą - - 0 kcal

podwieczorek bezglutenowy: Kruszonka owocowa z buraczkami (8, 12) - - 0 kcal

wtorek
24 listopad

śniadanie bezglutenowe: Komosa na mleku ze śliwkami (7) - ; Kanapki z pieczonym schabem (7) - ; Kanapki z pastą z grochu - ; Świeże warzywa, sałata, kielki - ; Kakao - - 0 kcal

zupa bezglutenowa: Zupa warzywna z ryżem (9) - - 0 kcal

drugie danie bezglutenowe: Kotlety jajeczne z kalafiozem (3) - ; Kasza gryczana z pieczonymi warzywami - ; Mizeria (7) - ; Woda z ogórkiem i bazylią - - 0 kcal

podwieczorek bezglutenowy: Wegańskie muffiny bananowo - owsiane (8) - - 0 kcal

środa
25 listopad

śniadanie bezglutenowe: Owsianka sezamowa z morelami (7, 11, 12) - ; Kanapki z serem żółtym (7) - ; Kanapki z pastą z pieczonych buraków - ; Świeże warzywa, sałata, kielki - ; Herbata z dzikiej róży - - 0 kcal

zupa bezglutenowa: Krem z warzyw korzeniowych z grzankami (9) - - 0 kcal

drugie danie bezglutenowe: Dorsz zapiekany w pesto (4, 7) - ; Ziemniaki pieczone - ; Surówka z kapusty kiszonej (8) - ; Woda z miętą i cytryną - - 0 kcal

podwieczorek bezglutenowy: Tarta z serem feta, oliwkami i papryką (3, 7) - - 0 kcal

czwartek
26 listopad

śniadanie bezglutenowe: Pieczone placki warzywne z marchewki, ziemniaków i cukinii (3, 7) - ; Kanapki z pieczonym indykiem (7) - ; Kanapki z twarogiem naturalnym (7) - ; Świeże warzywa, sałata, kielki - ; Kakao - - 0 kcal

zupa bezglutenowa: Kapuśniak (9) - - 0 kcal

drugie danie bezglutenowe: Szynka wieprzowa w sosie chrzanowym (7, 9) - ; Kasza gryczana - ; Surówka z kiszonych ogórków, marchewki, kukurydzy i natki - ; Woda z owocami - - 0 kcal

podwieczorek bezglutenowy: Paszteciki ze szpinakiem i suszonymi pomidorami (3, 7) - - 0 kcal

piątek

śniadanie bezglutenowe: Jaglanka z porzeczkami i migdałami (7, 8, 12) - ; Kanapki z pastą jajeczną (3, 10) - ; Kanapki z serem żółtym (7) - ; Świeże warzywa, sałata, kielki - ; Herbata ziołowa - - 0 kcal

zupa bezglutenowa: Delikatna zupa rybna z koperkiem i kluseczkami (4, 7, 9) - - 0 kcal

drugie danie bezglutenowe: Makaron bezglutenowy z soczewicą i warzywami (7, 9) - ; Surówka z kapusty pekińskiej i świeżych warzyw - ; Woda z miętą - - 0 kcal

podwieczorek bezglutenowy: Szarlotka owsiana (3) - - 0 kcal