

poniedziałek - 26 lutego 2018

śniadanie

słoneczny twarożek (mleko)	30 g
masełko (mleko)	10 g
chlebek razowy ze słonecznikiem (gluten)	50 g
papryka	15 g
herbatka z kwaśną cytrynką	200 ml

obiad

zupka grochowa (gluten, seler)	250 ml
gulasz wieprzowy z marchewką (gluten)	100 g
kasza jęczmienna (gluten)	120 g
surówka z buraczka i papryki	50 g
kompotik wieloowocowy	200 ml

podwieczorek

orzeźwiający koktajl na kefirze z prażonym jabłuszkiem (mleko)	150 g
--	-------

wtorek - 27 lutego 2018

śniadanie

szyneczka drobiowa (gluten)	20 g
przysmak małej myszki- serek żółty (mleko)	20 g
chlebek razowy ze słonecznikiem (gluten)	50 g
masełko (mleko)	10 g
babcina spizarnia- ogórek kiszony	15 g
herbatka z kwaśną cytrynką	200 ml

obiad

zupka pomidorowa z fikuśnym makaronem (gluten, mleko, seler, jajko)	250 ml
ryż zapiekany z prażonym jabłuszkiem i słodką śmietanką (cukier)	120 g / 80 g / 25 g
kompotik z jabłuszek	200 ml

podwieczorek

banan	1 szt
-------	-------

środa - 28 lutego 2018

śniadanie

parówki z szynki na ciepło (gluten, mleko, seler, soja)	2 szt
masełko (mleko)	10 g
chlebek razowy ze słonecznikiem (gluten)	50 g
ketchup domowy (gluten)	15 g
ogórek zielony ma garniturek	15 g
herbatka z kwaśną cytrynką	200 ml

środa - 28 lutego 2018

obiad

zupka z kolorowymi różyczkami (gluten, mleko, seler)	250 ml
przysmak rybaka- kotlecik rybny sezamem (gluten, jajko, sezam)	80 g
ziemniaczki	150 g
suróweczka z kapusty pekińskiej (jajko)	70 g
kompotik wiśniowy	200 ml

podwieczorek

piernik czekoladowy (gluten, mleko, jajko, orzechy) ze słupkami marchewki	1 szt + 2 szt
---	---------------

czwartek - 1 marca 2018

śniadanie

kasza manna zatopiona w mleku (gluten, mleko)	200 ml
bułka grahamka (gluten)	50 g
masełko (mleko)	10 g
przysmak pszczołki Mai- miodek	15 g
herbatka z kwaśną cytrynką	200 ml

obiad

zupka cebulowa (gluten, seler)	250 ml
kurcze pieczone	80 g
ziemniaczki	120 g
marcheweczka w towarzystwie groszku (gluten, mleko)	70 g
kompotik jabłkowy z nutką cynamonu	200 ml

podwieczorek

dorodna gruszka	1 szt
-----------------	-------

piątek - 2 marca 2018

śniadanie

domowe racuchy drożdżowe (gluten, mleko, jajko)	4 st
babcina spizarnia- powidła śliwkowe	20 g
kawa inka (gluten, mleko)	200 ml

obiad

krupniczek jęczmienny (gluten, seler)	250 ml
pierozki ruskie (gluten, mleko)	170 g - 4 szt
suróweczka z kapusty z papryką i ogórkiem	50 g
kompotik wieloowocowy	200 ml

podwieczorek

soczysta pomarańczka	1 szt
----------------------	-------