

## **TYDZIEŃ 01.05 – 05.05 DIETA**

### **Czwartek**

Śniadanie - Pieczywo własnego wypieku, optima omega, z dżemem owocowym niskosłodzonym, kakao na mleku

II Śniadanie - owoc, herbata ziołowa

Zupa - Włoska zupa Minestrone z pieczonych warzyw z dynią, cukinią i makaronem vermicelli

Obiad – Pieczeń wieprzowa z szynki z suszonymi pomidorami i ziołami w sosie własnym , kasza pęczak z cebulką smażoną i majerankiem, surówka z białej kapusty z porą, papryką, marchewką i pietruszką, woda mineralna

Podwieczorek – koktajl owocowy

### **Piątek**

Śniadanie - Pieczywo własnego wypieku, optima omega, schab pieczony z ogórkiem kwaszonym, herbata owocowa

II Śniadanie - owoc, herbata ziołowa

Zupa - Zupa krem z kurczaka i korzenia pietruszki z grzankami naszej produkcji

Obiad - Ziemniaki gotowane podane z zieleniną z pastą z kalafiora i szczypiorkiem, surówka z kapusty kwaszonej z pietruszką tartą marchewką i kolorową papryką, woda mineralna

Podwieczorek – Ciasto babka biszkoptowo - marmurkowa naszej produkcji – 3

#### **AGENDA– ALERGENY**

1.ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, 2.SKORUPIAKI, 3.JAJA, 4.RYBY, 5.ORZECHY ZIEMNE, 6.SOJA, 7.MLEKO I PRZETWORY MLECZNE, 8.ORZECHY, 9.SELER, 10.GORCZYCA, 11.SEZAM, 12.DWUTLENEK SIARKI, 13.LUBIN, 14.MIĘCZAKI

## **TYDZIEŃ 08.05 – 12.05 DIETA**

### **Poniedziałek**

Śniadanie - Pieczywo własnego wypieku, optima omega, kielbaski drobiowo – wieprzowe na ciepło, ketchup, herbata owocowa

II Śniadanie - herbata ziołowa Owoc pomarańcz z ciastkami bebe 3

Zupa - Domowy Rosół z makaronem nitki , marchewką i pietruszką

Obiad - Meksykański sos burrito z szynki wieprzowej z kukurydzą, pomidorami i czerwoną fasolą, ryż paraboliczny gotowany, woda mineralna

Podwieczorek – Koktajl malinowo - bananowy na mleku ryżowym z otrębami,

### **Wtorek**

Śniadanie - Pieczywo własnego wypieku, optima omega, pasztet drobiowo – warzywny naszej produkcji, sałata masłowa, kakao na mleku

II Śniadanie - owoc, herbata ziołowa

Zupa - Zupa jarzynowa z pomidorem, papryką kolorową i ryżem

Obiad - Frykadelka wieprzowo – drobiowa nadziewana pieczarkami w sosie własnym, surówka z ogórka kwaszonego i marchewki, kasza gryczana z majerankiem i cebulką smażoną , woda mineralna

Podwieczorek – Smoothie jabłkowo - daktylowe na mleku ryżowym z cynamonem i kaszką manną

### **Środa**

Śniadanie - Pieczywo własnego wypieku, optima omega, pasta humus z cieciorkei czerwonej soczewicy z ogórkiem zielonym, herbata owocowa

II Śniadanie - Owoc banan z biszkoptami - 3herbata ziołowa

Zupa - Zupa wiśniowo – malinowa z makaronem zacierką

Obiad - Pyzy parowane z gulaszem z mięsem wieprzowym i warzywami ( marchewka, seler, papryka kolorowa, pieczarki) surówka z buraczków z jabłuszkiem, woda mineralna

Podwieczorek – budyń z jabłkiem tartym

### **Czwartek**

Śniadanie - Pieczywo własnego wypieku, optima omega, pasta jabłkowa na słodko z wanilią z Madagaskaru naszej produkcji, kakao na mleku

II Śniadanie - Owoc jabłko z chrupkami kukurydzianymi

Zupa - Krupnik na ciecierzycy z warzywami korzeniowymi z kurczakiem

Obiad – Bigosik na kapuście z suszoną śliwką węgierką, cebulką, gotowaną piersią kurczaka, pieczarkami i sosem pomidorowym, ziemniaki puree z koperkiem, woda mineralna

Podwieczorek –Koktajl jagodowy na mleku ryżowym ze słonecznikiem i płatkami ryżowymi

### **Piątek**

Śniadanie - Pieczywo własnego wypieku, optima omega, schab pieczony z rzodkiewką, herbata owocowa

II Śniadanie - owoc, herbata ziołowa

Zupa - Zupa neapolitańska z pomidorów z makaronem

Obiad - Pulpecik rybny z morszczuka w sosie cytrynowo – maślanym, podane z bukietem warzyw parowanych ( kalafior, żółta i zielona fasolka szparagowa, marchewka), ziemniaki gotowane z koperkiem, woda mineralna 4

Podwieczorek – Ciasto biszkoptowe z kokosem i słonecznikiem naszej produkcji 3

#### **AGENDA– ALERGENY**

1.ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, 2.SKORUPIAKI, 3.JAJA, 4.RYBY, 5.ORZECHY ZIEMNE, 6.SOJA, 7.MLEKO I PRZETWORY MLECZNE, 8.ORZECHY, 9.SELER, 10.GORCZYCA, 11.SEZAM, 12.DWUTLENEK SIARKI, 13.LUBIN, 14.MIĘCZAKI

