

PRZYKŁADOWE DANIA Z NASZEGO MENU

ŚNIADANIA

- Kasza jaglana z gruszkami i jabłkami i słodem ryżowym
- Płatki owsiane z jabłkami i melasą
- Kasza kukurydziana z owocami i płatkami migdałów
- Kanapki z serem, kolorową papryką, ogórkiem kiszonym
- Kanapki z pastą z daktyli i śliwek
- Kanapki z pastą z soczewicy i pieczonych warzyw, z pastą jajeczną ze szczypiorkiem lub z twarożkiem i rzodkiewką



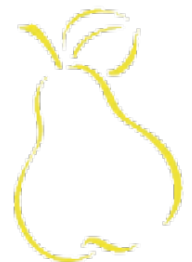
ZUPY

- Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną
- Zupa z czerwonej soczewicy i pomidorów
- Zupa porowo-ziemniaczana z grzankami
- Rosół z makaronem
- Zupa jarzynowa z kaszą krakowską
- Zupa marchewkowa z grzankami
- Krupnik z kaszą jęczmienną
- Zupa pomidorowa z brązowym ryżem



II DANIA

- Pieczony gulasz z indyka z sosem koperkowym, kasza jęczmienna, surówka z buraków ze słodkim sosem balsamicznym
- Pulpeciki rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, marchewka duszona z rozmarynem
- Kotlety jaglane z marchewką, ziemniaki, surówka z kapusty i jabłka
- Spaghetti pełnoziarniste z sosem pomidorowym, surówka z sałaty lodowej z sosem miodowym
- Naleśniki pełnoziarniste amarantusowe z duszonymi jabłkami i rodzynkami.
- Orkiszowe leniwe z cynamonem na słodko
- Ryż brązowy zapiekany z jabłkami i cynamonem
- Kotlety z soczewicy i marchewki, kapusta na ciepło, pure ziemniaczane



PODWIECZORKI

- Tarta z kruchego orkiszowego ciasta z jabłkami i daktylami
- Ciasto marchewkowe lub dyniowe
- Pieczone śliwki i gruszki z cynamonem pod kruszonką
- Drożdżowe bułki z mąki orkiszowej z rodzynkami
- Naturalny kisiel owocowy lub budyń z kaszy jaglanej z sosem z truskawek



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
Śniadanie	Pieczywo mieszane, masło, ser żółty, żywiecka, biała rzodkiew	Płatki owsiane z jabłkami i cynamonem Kanapki z szynką i kielkami	Polenta z gruszkami Kanapki z pastą jajeczną ogórkiem kiszonym i świeżą natką	Płatki ryżowe na mleku roślinnym Kanapki z mięsem pieczonym i pomidorem	Kanapki z serem żółtym, dżemem, sałatą, sezam do posypania
ZUPA	Zupa grochowa z ziemniakami	Zupa pomidorowa z ryżem	Kapuśniak ze słodkiej kapusty	Rosół	Zupa krem z warzyw z grzankami ziołowymi
II DANIE	Gulasz drobiowy, kasza jęczmienna, brukselka z masłem	Indyczka pieczona, Kus Kus, ogórek kiszony	Makaron z czosnkiem, oliwą i natką pietruszki, surówka z buraków z sosem balsamicznym	Duszone sznycelki z indyka lub cieciora w sosie z warzywami ziemniaki, marchewka z kukurydzą	Ryba duszona z warzywami, ziemniaki pure
BEZ GLUTENU	Kasza gryczana	Kasza jaglana	Mak. Bez GL.	x	X
BEZ POMIDORÓW	x	Jarzynowa z ryżem	x	x	X
wege	Gulasz warzywny	Warzywa grillowane	x	Cieciora z sosem w warzywkach	Placki ziemniaczane z warzywami
PODWIECZOREK	Jabłka w cieście gryczanym	Racuchy z owocami i cynamonem	Grahamka, ser biały. Szczypior, szynką z indyka	Jablecznik	Ciasto owocowe
PODWIECZOREK BEZGLUTENOWY	x				x
PODWIECZOREK BEZ NABIAŁU	x	x	x	x	x