

JADŁOSPIS 29.09-3.10				Zamienniki diet wykluczeniowych:			
1				WEGETARIAŃSKA/ BEZ RYBY	BEZMLECZNA	BEZGLUTENOWA	BEZJAJECZNA
poniedziałek	śniadanie 300 kcal	Pieczywo razowe (1) 42 g, ser żółty (7) 10 g, kielbasa krakowska sucha 10 g, warzywa 30g		ser żółty	margaryna, kielbasa krakowska	pieczywo bezglutenowe, ser żółty, kielbasa krakowska	ser żółty, kielbasa krakowska
	obiad 450 kcal	Barszcz ukraiński (9) 250ml Makaron (1) w sosie carbonara (3, 6, 7, 9) 160g		Barszcz ukraiński Makaron z sosem pesto	Barszcz ukraiński Makaron z sosem pesto	Barszcz ukraiński Makaron bezglutenowy z sosem pesto	Barszcz ukraiński Makaron bezjajeczny z sosem pesto
	podwieczorek 250 kcal	Wafle ryżowe 30g, miodowy twarożek (7) 35g, owoc 60g			wafle ryżowe z pastą warzywną, owoc		
wtorek	śniadanie 300 kcal	Płatki zbożowe (1) na mleku (7) 220ml, pieczywo żytnie (1) 33g, serek kanapkowy (7) 10g, polędwica sopocka (6, 9) 8g, warzywa 30g		pasta warzywna, serek kanapkowy	płatki na mleku roślinnym; pasta warzywna, polędwica sopocka	płatki bezglutenowe, pieczywo bezglutenowe	
	obiad 450 kcal	Zupa (9) ogórkowa 250ml Pulpet a'la gołąbek (1, 3) w sosie pomidorowym 75 g, ziemniaki 100g		Zupa ogórkowa pulpet z soczewicą w sosie pomidorowym, ziemniaki	Zupa ogórkowa Pulpet w sosie, ziemniaki	Zupa ogórkowa Pulpet (bez dodatków zawierających gluten) w sosie, ziemniaki	Zupa ogórkowa Pulpet (bez dodatku jajka) w sosie, ziemniaki
	podwieczorek 250 kcal	Ciasto (1, 3, 7) 50g , owoc 60g			ciasto bezglutenowe wegańskie bez jajek i mleka	ciasto beglutenowe wegańskie bez jajek i mleka	ciasto bezglutenowe wegańskie bez jajek i mleka
środa	śniadanie 300 kcal	Pieczywo wieloziarniste (1), parówka 50 g, ketchup (9) 20g, ser żółty 10g, warzywa 30g		parówka wegańska, ketchup, ser żółty, warzywa		pieczywo bezglutenowe	
	obiad 450 kcal	Krupniczek (9) z kaszą jęczmienną (1) 250ml Kluski leniwe (1, 3, 7) z masłem (7) i bułką tartą (1) 160g, surówka z marchewki z jabłkiem 60g		Krupnik Kluski leniwe z masłem i bułką tartą, surówka	Krupnik kluski śląskie z polewą owocową, surówka	Krupnik z kaszą jaglaną kluski śląskie z polewą owocową, surówka	Krupnik kluski śląskie z polewą owocową, surówka
	podwieczorek 250 kcal	Galaretka owocowa 200g, pieczywo chrupkie 15g, owoc 60g					
czwartek	śniadanie 300 kcal	Chleb wieloziarnisty (1) 66 g, twarożek (7) ze szczypiorkiem i rzodkiewką 30 g, schab pieczony 20g, warzywa 30g		twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką	margaryna, schab pieczony	pieczywo bezglutenowe	
	obiad 450 kcal	Zupa (9) ryżanka 250ml Eskalopki drobiowe w sosie własnym 70 g z kaszą kuskus (1) 100g, mix sałat z warzywami i sosem vinegrete 60g		Zupa ryżanka; Jajko sadzone, kasza kuskus, surówka	Zupa ryżanka; Eskalopki z kurczaka w sosie własnym, kasza kus kus, surówka	Zupa ryżanka; Eskalopki z kurczaka w sosie własnym, kasza gryczana, surówka	Zupa ryżanka; Eskalopki z kurczaka w sosie własnym, kasza kus kus, surówka
	podwieczorek 250 kcal	Ptasie mleczko (7) 200g, owoc 60g			ptasie mleczko na mleku roślinnym		
piątek	śniadanie 300 kcal	Chleb sitkowy (1) 66 g, jajko (3) na twardo 26 g, szczypiorek 3 g, majonez (3, 10) 3 g, ser żółty (7) 20 g, warzywa 30g			margaryna, jajko ze szczypiorkiem i majonezem, pasta warzywna z ziarnami słonecznika	pieczywo bezglutenowe	ser żółty, pasta warzywna z ziarnami słonecznika
	obiad 450 kcal	Zupa (9) minestrone z makaronem (1) 250ml Panierowany (1, 3) filet z miruny (4) 60g, ziemniaki puree 100g, surówka po żydowsku (kapusta kiszona, papryka, marchew) 60g		Zupa minestrone Papryka faszerowana warzywami z soczewicą, ziemniaki, surówka	Zupa minestrone Filet panierowany, ziemniaki, surówka	Zupa minestrone z makaronem bezgl. Filet z ryby bez panierki, ziemniaki, surówka	Zupa minestrone Filet pz ryby bez panierki, ziemniaki, surówka
	podwieczorek 250 kcal	Chałeczka (1, 3, 7) z masłem (7) 40g, koktajl na maślanie (7) (z wmiksowanymi owocami) 200ml			Napój roślinny	Bułka bezglutenowa	Chałka bezjajeczna

WSZYSTKIE ZUPY OPRÓCZ ROSOŁU I ZUPY MEKSYKAŃSKIEJ PRZYGOTOWYWANIE SA NA WYWARACH WARZYWNYCH

Prezentowane menu może ulec zmianie z powodów techniczno-zaopatrzeniowych

www.cateringdladzieci.com.pl