

JADŁOSPIS 14-18.09

1

Zamienniki diet wykluczeniowych:

WEGETARIAŃSKA/
BEZ RYBY

BEZMLECZNA

BEZGLUTENOWA

BEZJAJECZNA

poniedziałek	śniadanie 300 kcal	Pieczyno razowe (1) 42 g, ser żółty (7) 10 g, kiełbasa krakowska sucha 10 g, warzywa 30g	ser żółty	kiełbasa krakowska	pieczywo bezglutenowe, ser żółty, kiełbasa krakowska	ser żółty, kiełbasa krakowska
	obiad 450 kcal	Zupa meksykańska z fasolą 250ml  Rissoto z kurczakiem, warzywami i sosem jogurtowym (7, 9) 160g	Zupa meksykańska; Rissoto z warzywami i sosem jogurtowym	Zupa meksykańska; Rissoto z kurczakiem i warzywami, sos na jogurcie wegańskim	Zupa meksykańska; Rissoto z kurczakiem i warzywami, sos jogurtowy	Zupa meksykańska; Rissoto z kurczakiem i warzywami, sos jogurtowy
	podwieczorek 250 kcal	Chaleczka (1, 3, 7) z masłem (7) 40g, koktajl na maślanie (7) (z wmiksowanymi owocami) 200ml		Napój roślinny	Bułka bezglutenowa	
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) krem z białych warzyw 250ml Pulpet (1, 3) a'la gołąbek w sosie pomidorowym 75 g, ziemniaki 100g	Zupa krem z białych warzyw; pulpet z soczewicą w sosie pomidorowym, ziemniaki	Zupa krem z białych warzyw; Pulpet w sosie pomidorowym, ziemniaki	Zupa krem z białych warzyw; Pulpet (bez dodatków zawierających gluten) w sosie pomidorowym, ziemniaki	Zupa krem z białych warzyw; Pulpet (bez dodatku jajka) w sosie pomidorowym, ziemniaki
	podwieczorek 250 kcal	Domowe ptasie mleczko (7) na prawdziwym kakao 200ml, owoc 60g		ptasie mleczko na napoju roślinnym		
środa	śniadanie 300 kcal	Pieczyno wieloziarniste (1) , parówka 50 g, ketchup (9) 20g, ser żółty 10g, warzywa 30g	parówka wegańska, ketchup, ser żółty, warzywa		pieczywo bezglutenowe	
	obiad 450 kcal	Zupa (9) pazibroda (ze słodkiej kapusty) 250ml Kluski leniwe (1, 3, 7) z masłem (7) i bułką tartą (1) 160g, surówka z marchewki z jabłkiem 60g	Zupa pazibroda; Kluski leniwe z masłem i bułką tartą, surówka	Zupa pazibroda; Kluski śląskie z polewą owocową, surówka	Zupa pazibroda; kluski śląskie z polewą owocową, surówka	Zupa pazibroda; kluski śląskie z polewą owocową, surówka
	podwieczorek 250 kcal	Buteczka wrocławska (1) 30g, wędlna drobiowa 20g, pasta warzywna 20g, warzywa 20g			pieczywo bezglutenowe	
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	schab pieczony	pieczywo bezglutenowe	
	obiad 450 kcal	Żurek (1,9) 250ml Kotlet z soczewicy i buraka 70 g z ryżem (1) 100g, mix sałat z warzywami i sosem vinegrete 60g 	Żurek; Kotlet z soczewicy i buraka, ryż, surówka	Żurek; Kotlet z soczewicy i buraka, ryż, surówka	Zupa ziemniaczanka; Kotlet z soczewicy i buraka, ryż, surówka	Żurek; Kotlet z soczewicy i buraka, ryż, surówka
	podwieczorek 250 kcal	Kisiel owocowy 200g, pieczywo chrupkie (1) 10g, owoc 60g			wafle ryżowe	
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		jajko ze szczypiorkiem i majonezem, pasta warzywna z ziarnami słonecznika	pieczywo bezglutenowe	ser żółty, pasta warzywna z ziarnami słonecznika
	obiad 450 kcal	Zupa (9) kalafiorowa 250ml Pulpet rybny (4) 60g, ziemniaki puree 100g, marchewka z groszkiem 60g	Zupa kalafiorowa; Papryka faszerowana warzywami z soczewicą, ziemniaki, marchewka z groszkiem	Zupa kalafiorowa; Pulpet rybny, ziemniaki, surówka	Zupa kalafiorowa; Pulpet rybny bez panierki, ziemniaki, surówka	Zupa kalafiorowa; Pulpet rybny bez dodatku jaj, ziemniaki, surówka
	podwieczorek 250 kcal	Ciasto domowe zebra (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

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