JADŁOSPIS 9-13.11

1

			Zamienniki diet wykluczeniowych:			
			WEGETARIAŃSKA/ BEZ RYBY	BEZMLECZNA	BEZGLUTENOWA	BEZJAJECZNA
poniedziałek	śniadanie 300 kcal	**Pieczywo 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	**Chałeczka (1, 3, 7)** z **masłem (7)** 40g, **koktajl na maślance (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 roslinnym		
środa		**WOLNE**				
czwartek	śniadanie 300 kcal	**Chleb wieloziarnisty (1)** 66 g, **ser żółty (7)** 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 ziemnaiaczanka; 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, brokuły z wody 60g	Zupa kalafiorowa; Papryka faszerowana warzywami z soczewicą, ziemniaki, brokuły	Zupa kalafiorowa; Pulpet rybny, ziemniaki, brokuły	Zupa kalafiorowa; Pulpet rybny bez panierki, ziemniaki, brokuły	Zupa kalafiorowa; Pulpet rybny bez dodatku jaj, ziemniaki, brokuły
	podwieczorek 250 kcal	**Ciasto domowe (1, 3, 7) 5**0g , 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