

JADŁOSPIS 16-20.02

3

				Zamienniki diet wykluczeniowych			
				WEGETARIAŃSKA/ BEZ RYBY	BEZMŁECZNA	BEZGLUTENOWA	BEZJAJECZNA
poniedziałek	śniadanie 300 kcal	Pieczywo razowe (1), ser żółty (7) 20g, kielbasa żywiecka 10g, warzywa 30g		ser żółty	kielbasa krakowska	pieczywo bezglutenowe, ser żółty, kielbasa krakowska	ser żółty, kielbasa krakowska
	obiad 450 kcal	Barszczyk czerwony (9) z ziemniaczkami i majerankiem 250ml Orientalny żółty ryż 100g z kurczakiem i warzywami 100g		Barszczyk czerwony Orientalny ryż z tofu i warzywami	Barszczyk czerwony Orientalny ryż z kurczakiem i warzywami	Barszczyk czerwony Orientalny ryż z kurczakiem i warzywami	Barszczyk czerwony Orientalny ryż z kurczakiem i warzywami
	podwieczorek 250 kcal	Naturalny jogurt (7) słodzony bananem i domową granolą (płatki owsiane (1), rodzynki, żurawina, pestki słonecznika, płatki migdałowe) 10g, chałeczek (1) 40g			Jogurt roślinny	płatki bezglutenowe, wafle ryżowe	
wtorek	śniadanie 300 kcal	Płatki na mleku (7) 220ml, pieczywo wieloziarniste (1) 33g, szynka wiejska (*) 8g, ser żółty (7), warzywa 30g		ser żółty	płatki na napoju roślinnym, wędlina	pieczywo bezglutenowe	twarożek, polędwica drobiowa
	obiad 450 kcal	Zupa (9) ogórkowa z ziemniaczkami 250ml Pieczone kulki wieprzowe (1, 3) w sosie pomidorowym 70g, kasza gryczana 100g, surówka z kapusty pekińskiej z papryką i sosem vinegret 40g		Ogórkowa pieczone kotlety z soczewicy, kasza gryczana, surówka	Ogórkowa Kulki wieprzowe w sosie z czerwonych warzyw, kasza gryczana, surówka	Ogórkowa Kulki bezglutenowe wieprzowe w sosie z czerwonych warzyw, kasza gryczana, surówka	Ogórkowa Kulki wieprzowe bez jajek w sosie z czerwonych warzyw, kasza gryczana, surówka
	podwieczorek 250 kcal	Kisiel owocowy 200ml, wafle ryżowe 10g, owoc 60g					
środa	śniadanie 300 kcal	Pieczywo żytnie (1) 44g, ser kanapkowy (7) 5g, schab pieczony 20g, warzywa 30g		serek kanapkowy	schab pieczony	pieczywo bezglutenowe	
	obiad 450 kcal	Zupa (1) fasolowa 250ml Pierogi (1) nadziewane serem białym (7) z sosem owocowym 20g		Fasolowa (na wywarze warzywnym) Pierogi z serem twarogowym i sosem owocowym	Fasolowa Pierogi z jabłkiem	Fasolowa Pierogi bezglutenowe z jabłkiem	Fasolowa Pierogi (bez dodatku jaj) z jabłkiem
	podwieczorek 250 kcal	Bułka wrocławska (1) 40g, wędlinka drobiowa i/lub konfitura domowa 15g, warzywo 20g				pieczywo bezglutenowe	hummus
czwartek	śniadanie 300 kcal	Chleb pełnoziarnisty (1) 72g, twarożek (7) bazyliowy 50g, polędwica drobiowa (6) 20g, warzywa 30g		twarożek	polędwica drobiowa	pieczywo bezglutenowe, twarożek, polędwica drobiowa	
	obiad 450 kcal	Zupa (9) koperkowa z ziemniakami 250ml Udka kurczaka pieczone z tymiankiem 60g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 60g		Koperkowa Faszerowana cukinia, ziemniaki, marchewka z groszkiem	Koperkowa Udka, ziemniaki, marchewka z groszkiem	Koperkowa; Udka, ziemniaki, marchewka z groszkiem	Koperkowa z makaronem bezjajecznym Udka, ziemniaki, marchewka z groszkiem
	podwieczorek 250 kcal	Pudding (7) waniliowy z kaszy mannej 200g, owoc 60g			Pudding na mleku roślinnym		
	śniadanie 300 kcal	Bułka wrocławska ciemna (1) 66g, jajecznica (3) ze szczypiorkiem 45g, ser żółty (7) 15g, warzywa 30g			jajecznica, pasta warzywna	pieczywo bezglutenowe	pasta warzywna, ser żółty
	obiad 450 kcal	Zupa krem z białych warzyw (9) z grzankami 250ml Paluszki rybne (1,4) 60g, ziemniaki 100g, surówka z kiszanej kapusty i jabłka 60g		krem z białych warzyw Burger z soczewicy, ziemniaki, surówka	krem z białych warzyw paluszek rybny, ziemniaki, surówka	krem z białych warzyw filet panierowany -bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, surówka	krem z białych warzyw paluszek rybny, ziemniaki, surówka
	podwieczorek 250 kcal	Makaron (1) z jagodami i jogurtem (7) 140g			jogurt wegański	makaron bezglutenowy	makaron bezjajeczny

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

Prezentowane menu może ulec zmianie z powodów techniczno-zaopatrzeniowych

www.cateringdladzieci.com.pl