

JADŁOSPIS 28.09-2.10			Zamienniki diet wykluczeniowych			
			WEGETARIAŃSKA/ BEZ RYBY	BEZMLECZNA	BEZGLUTENOWA	BEZJAJECZNA
poniedziałek	śniadanie 300 kcal	Pieczyno razowe (1), ser żółty (7) 20g, kiełbasa żywiecka 10g, warzywa 30g	ser żółty	kiełbasa krakowska	pieczywo bezglutenowe, ser żółty, kiełbasa krakowska	ser żółty, kiełbasa krakowska
	obiad 450 kcal	Kapuśniaczek (9) 250ml Ryż z jabłkiem, cynamonem i sosem jogurtowym (7) 230g	Kapuśniaczek; Ryż z z jabłkiem, cynamonem i sosem jogurtowym	Kapuśniaczek; Ryż z z jabłkiem, cynamonem	Kapuśniaczek; Ryż z z jabłkiem, cynamonem i sosem jogurtowym	Kapuśniaczek; Ryż z z jabłkiem, cynamonem i sosem jogurtowym
	podwieczorek 250 kcal	Naturalny jogurt (7) słodzony bananem i domową granolą (płatki owsiane (1), rodzynki, żurawina, pestki słonecznika, płatki migdałowe) 10g, chałeczka (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) tajska z warzywami i mleczkiem kokosowym 250ml Pałki z kurczaka 70g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 40g	Zupa tajska z warzywami i mleczkiem kokosowym; Kotlety sojowe, ziemniaki, marchewka z groszkiem	Zupa tajska z warzywami i mleczkiem kokosowym; Pałki z kurczaka, ziemniaki, marchewka z groszkiem	Zupa tajska z warzywami i mleczkiem kokosowym; Pałki z kurczaka, ziemniaki, marchewka z groszkiem	Zupa tajska z warzywami i mleczkiem kokosowym; Pałki z kurczaka, ziemniaki, marchewka z groszkiem
	podwieczorek 250 kcal	Galaretka owocowa 200ml, wafle ryżowe 10g, owoc 60g				
środa	śniadanie 300 kcal	Pieczyno żytnie (1) 44g, ser kanapkowy (7) 5g, schab pieczony 20g, warzywa 30g	serek kanapkowy	schab pieczony	pieczywo bezglutenowe	
	obiad 450 kcal	Zupa (1) brukselkowa 250ml Kopytka (1) z gulaszem warzywnym i soczewicą 230g, delikatna surówka z marchewki z chrzanem 60g 	Zupa brukselkowa; Kopytka z gulaszem warzywnym i soczewicą, surówka	Zupa brukselkowa; Kopytka z gulaszem warzywnym i soczewicą, surówka	Zupa brukselkowa; Kluski śląskie z gulaszem warzywnym i soczewicą, surówka	Zupa brukselkowa; Kopytka z gulaszem warzywnym i soczewicą, surówka
	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	Rosół (9) z makaronem (1) 250ml Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 90g, kasza jęczmienna 100g, surówka z czerwonej kapusty 60g	Rosół z makaronem; Papryka faszerowana w sosie pomidorowym, kasza jęczmienna, surówka	Rosół z makaronem; Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym, kasza jęczmienna, surówka	Rosół z makaronem bezgl.; Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym, kasza jęczmienna, surówka	Rosół z makaronem bezjajecznym; Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym, kasza jęczmienna, surówka
	podwieczorek 250 kcal	Pudding (7) waniliowy z kaszy mannej 200g, owoc 60g		Pudding na mleku roślinnym		
piątek	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 jarzynowa (9) 250ml  Paluszki rybne (1,4) 60g, ziemniaki 100g, surówka z kiszonej kapusty z marchewką 60g	Jarzynowa; Burger z soczewicy, ziemniaki, surówka	Jarzynowa; paluszki rybne, ziemniaki, surówka	Jarzynowa; filet panierowany -bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, surówka	Jarzynowa; filet panierowany bez jajka, ziemniaki, surówka
	podwieczorek 250 kcal	Ciasto domowe (1,3,7) 60g, owoc 60g		ciasto bez dodatku mleka	ciasto bezglutenowe	ciasto bez dodatku jajek

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