

JADŁOSPIS 15-19.12

JADŁOSPIS 15-19.12			4	Zamienniki diet wykluczeniowych			
				WEGETARIAŃSKA/ BEZ RYBY	BEZMLECZNA	BEZGLUTENOWA	BEZJAJECZNA
poniedziałek	śniadanie 300 kcal	Chleb pytlowy (1), polędwica sopocka 12g, pasztet 10g, warzywa 30g	ser żółty	margaryna miękka, polędwica	pieczywo bezglutenowe		
	obiad 450 kcal	Krupniczek (9) z kaszą wiejską (1) 250ml Makaron (1) w sosie śmietanowo-serowym 160g, surówka z kapusty pekińskiej, papryki 60g		krupniczek; makaron z sosem aioli	krupniczek z kaszą jaglaną; makaron bezglutenowy z sosem	krupniczek; makaron bezjajeczny z sosem	
	podwieczorek 250 kcal	Chałeczka (1, 3, 7) z masłem (7) 55g, owoc 60g		margaryna miękka	wafle ryżowe, domowa konfitura	chałka wegańska/ bezjajeczna	
wtorek	śniadanie 300 kcal	Płatki żytnie (1) na mleku (7) 220ml, chleb wieloziarnisty (1) 33g, twarożek z miodem 20g, szyneczka wiejska 10g, warzywa 30g	twarożek z miodem	płatki na napoju roślinnym, szynka	płatki bezglutenowe na mleku, pieczywo bezglutenowe		
	obiad 450 kcal	Kapuśniaczek (9) 250ml Filecik z kurczaka pieczony w lekkiej panierce (1, 3) 60g, ziemniaczki puree 100g, mix sałat ze śmietaną 60g	kapuśniaczek; nugetdy sojowe, ziemniaki, surówka	kapuśniaczek; filet z kurczaka, ziemniaki, surówka	kapuśniaczek; filet z kurczaka w bezgl. panierce, ziemniaki, surówka	kapuśniaczek; filet z kurczaka w panierce bez dodatku jaj, ziemniaki, surówka	
	podwieczorek 250 kcal	Galaretka z owocami 200ml, owoc 60g					
środa	śniadanie 300 kcal	Chleb wieloziarnisty (1) 60g, serek kanapkowy (7) 30g, szyneczka wieprzowa 15g, warzywa 30g	pasztet warzywny, ser żółty	margaryna miękka, pasztet warzywny, polędwiczka	pieczywo bezgl., polędwiczka, ser żółty, pasztet bezglutenowy	pasztet bezjajeczny, polędwiczka, ser żółty	
	obiad 450 kcal	Zupa (9) krem z marchewki z ziarnami 250ml Krokiety (1, 3, 7, 9) z mięsem 160g, surówka z kapusty z koperkami 60g	zupa krem ; krokiety z soczewicą, surówka	zupa krem ; krokiety bezmleczne z mięsem, surówka	zupa krem ; krokiety bezgl. z mięsem, surówka	zupa krem ; krokiety bezjajeczne, surówka	
	podwieczorek 250 kcal	Waniliowy serek homogenizowany (7) do posmarowania 20g, bułka wrocławska 35g, owoc 40g		jogurt wegański	pieczywo bezglutenowe		
czwartek	śniadanie 300 kcal	Pieczywo mieszane (1) 70g, schab pieczony 20g, ser żółty (7) 20g, warzywa 30g	ser żółty	schab pieczony	pieczywo bezglutenowe		
	obiad 450 kcal	Rosół (9) z makaronem nitki (1) i natką pietruszki 250ml Potrawka z szynki wieprzowej z warzywami (cukinia, cebulka, marchewka) 70g, kasza gryczana 100g, surówka z ogórka kiszzonego 60g	rosół; kotlet sojowy w sosie z warzywami, kasza gryczana, surówka	rosół; potrawka wieprzowa, kasza gryczana, surówka	rosół z makaronem bezglutenowym; potrawka wieprzowa, kasza gryczana, surówka	rosół; potrawka wieprzowa, kasza gryczana, surówka	
	podwieczorek 250 kcal	Malinowa panna cota (7) 200g, owoc 60g		panna cota na mleku roślinnym			
piątek	śniadanie 300 kcal	Bułka wrocławska (1) 40g, pasta jajeczna (3, 7, 10) ze szczypiorkiem 45g, warzywa 30g		pasta jajeczna bez dodatku prod. Mlecznych	pieczywo bezglutenowe	pasta warzywna z pestkami słonecznika	
	obiad 450 kcal	Zupa (9) z soczewicą i pomidorami 250ml Ryba (4) pieczona pod pierzynką z warzyw (7, 9) 120g, ziemniaki 100g	zupa z soczewicą; nuggetsy z kalafiora panierowane w z sezamie, ziemniaki	zupa z soczewicą; ryba pieczona bez dodatku nabiału, ziemniaki	zupa z soczewicą; ryba, ziemniaki	zupa z soczewicą; ryba, ziemniaki	
	podwieczorek 250 kcal	Ciasto domowe (1, 3, 7) 60g, owoc 60g		ciasto wegańskie bez jajek, prod. mlecznych	bezglutenowe ciasto	ciasto wegańskie bez jajek, prod. mlecznych	

WSZYSTKIE ZUPY OPRÓCZ ROSOŁU, ZUPY MEKSYKAŃSKIEJ SĄ GOTOWANE NA WYWARZE WARZYWNYM

Prezentowane menu może ulec zmianie z powodów techniczno-zaopatrzeniowych