

JADŁOSPIS 10-14.08

4

			Zamienniki diet wykluczeniowych			
			WEGETARIAŃSKA/ BEZ RYBY	BEZMLECZNA	BEZGLUTENOWA	BEZJAJECZNA
poniedziałek	śniadanie 300 kcal	Chleb pytlowy (1) , kiełbaska krakowska 12g, pasztet 10g, warzywa 30g	ser żółty, hummus	kiełbaska krakowska, pasztet	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			wafle ryżowe, domowa konfitura	chałka wegańska/ bezejajeczna
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; nuggety 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	Budyń (7) 200ml, wafle ryżowe 20g, owoc 60g			budyń na mleku roślinnym	
środa	śniadanie 300 kcal	Chleb wieloziarnisty (1) 60g, serek kanapkowy (7) 30g, polędwica sopocka 15g, warzywa 30g	pasztet warzywny, ser żółty	pasztet warzywny, polędwica sopocka	pieczywo bezgl., polędwica sopocka, ser żółty	pasztet bezjajeczny, polędwica sopocka, 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	Makaron (1) z jagodami i jogurtem (7) 110g		makaron z owocami	makaron bezglutenowy	
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 mleka	ciasto bezglutenowe	ciasto wegańskie bez jaj

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

Prezentowane menu może ulec zmianie z powodów techniczno-zaopatrzeniowych