

JADŁOSPIS 29.06-3.07

6

Zamienniki diet wykluczeniowych:

		Zamienniki diet wykluczeniowych:				
		WEGETARIAŃSKA/ BEZ RYBY	BEZMLECZNA	BEZGLUTENOWA	BEZJAJECZNA	
poniedziałek	śniadanie 300 kcal	<b>Pieczycwo pełnoziarniste (1)</b> 73g, <b>ser żółty (7)</b> 25g, <b>kielbaska krakowska</b> 10g, warzywa 30g	ser żółty, pasta warzywna	pasta warzywna, kielbaska	pieczywo bezglutenowe, ser żółty	ser żółty, kielbasa
	obiad 450 kcal	<b>Żurek (1, 9)</b> 250ml <b>Makaron (1)</b> 110g z kruszonym <b>serem twarogowym (7)</b> 60g z truskawkami 50g	Żurek wegateriański; Makaron z serem i sosem truskawkowym	Żurek; Makaron z sosem truskawkowym	Zupa ziemniaczana; Makaron bezglutenowy z serem i sosem truskawkowym	Żurek; Makaron bezjajeczny z serem i sosem truskawkowym
	podwieczorek 250 kcal	<b>Bułeczka wrocławska (1)</b> 30g, wędlina drobiowa 8g, warzywa 30g			pieczywo bezglutenowe	
wtorek	śniadanie 300 kcal	<b>Kasza manna (1)</b> na <b>mleku (7)</b> 220ml, <b>chleb orkiszowy (1)</b> 33g, szynka wiejska 25g, ser żółty 10g, warzywa 30g	hummus	kasza na napoju roślinnym; wędlina , hummus	kasza kukurydziana na mleku, pieczywo bezglutenowe	
	obiad 450 kcal	<b>Zupa (9)</b> jarzynowa 250ml Gulasz z indyka 70g z <b>kaszą pęczak (1)</b> 100g, surówka z czerwonej kapusty 60g	zupa jarzynowa; gulasz z kotletów sojowych, pęczak, surówka	zupa jarzynowa; gulasz z indyka, pęczak, surówka	zupa jarzynowa; gulasz z indyka, kasza gryczana niepalona, surówka	zupa jarzynowa; gulasz z indyka, pęczak, surówka
	podwieczorek 250 kcal	Galaretka z owocami 150g, <b>podpłomyki bezcukrowe (1)</b> 30g			wafle ryżowe	
środa	śniadanie 300 kcal	<b>Pieczycwo razowe (1)</b> 73g, <b>cynamonowo-jabłkowy twarożek (7)</b> 20g, schab pieczony 15g, warzywa 30g, napar miętowy 200ml	twarożek, ser żółty	schab pieczony	pieczywo bezglutenowe	
	obiad 450 kcal	<b>Zupa (9)</b> z buraków z ziemniaczkami 250 ml <b>Pierogi (1)</b> z mięsem 160g, surówka z ogórka kiszzonego z koperkiem i papryką 60g	Zupa z buraków; pierogi ruskie, surówka	Zupa z buraków; pierogi z mięsem, surówka	Zupa z buraków; pierogi bezglutenowe z mięsem, surówka	
	podwieczorek 250 kcal	<b>Chałeczka (1) z masłem (7)</b> 90g, konfitura domowa 20g, owoc 50g		chałeczka z konfiturą	wafle ryżowe, konfitura	
czwartek	śniadanie 300 kcal	<b>Pieczycwo orkiszowe (1)</b> 55g z pastą z makreli ( <b>makrela wędzona (4)</b> , <b>serek kanapkowy (7)</b> , koperek) 20g, <b>wędlina drobiowa (6, 9)</b> 10g, warzywa 30g	pasta warzywna, serek kanapkowy ze szczypiorkiem	pasta z makreli z jogurtem wegańskim, wędlina	pieczywo bezglutenowe	
	obiad 450 kcal	<b>Rosół (9)</b> z <b>makaronem nitki (1)</b> 250ml <b>Kotlet mielony (1, 3, 7)</b> z mięsa wieprzowego 60g, ziemniaki 100g, kapusta pekińska z ogórkiem zielonym i <b>dressingiem jogurtowym (7)</b> 60g	rosół na wywarze warzywnym z makaronem; kotlet z grochu i szpinaku, ziemniaki, surówka	rosół z makaronem; kotlet mielony, ziemniaki, surówka z jogurtem wegańskim	rosół z makaronem bezglutenowym; kotlet mielony z bułką bezglutenową, ziemniaki, surówka	rosół z makaronem bezjajecznym; kotlet mielony bez jajek (siemię lniane), ziemniaki, surówka
	podwieczorek 250 kcal	<b>Makaron (1)</b> z sosem <b>jogurtowo-owocowym (7)</b> , owoc 50g		makaron z sosem owocowym	makaron bezglutenowy z sosem owocowym	
piątek	śniadanie 300 kcal	<b>Pieczycwo pszenno-żytnie (1)</b> 66g, <b>pasta jajeczna</b> ze szczypiorkiem ( <b>3</b> ) 45g, <b>ser żółty (7)</b> 15g, warzywa 30g		pasta jajeczna, ser żółty wegański	pieczywo bezglutenowe	hummus
	obiad 450 kcal	<b>Zupa (9)</b> kalafiorowa z ziemniakami 250ml <b>Ryba po grecku z warzywami (1,4)</b> , ziemniaki 100g	zupa kalafiorowa z ziemniakami; tofu grillowane z warzywami, ziemniaki	zupa kalafiorowa z ziemniakami; ryba po grecku, ziemniaki	zupa kalafiorowa z ziemniakami; ryba po grecku, ziemniaki	Zupa kalafiorowa; ryba po grecku, ziemniaki
	podwieczorek 250 kcal	<b>Ciasteczka owsiane (1)</b> własnej produkcji 50g, owoc 60g			ciasteczka bezglutenowe	