

JADŁOSPIS 15-19.09			Zamienniki diet wykluczeniowych:			
7			WEGETARIAŃSKA/ BEZ RYBY	BEZMLECZNA	BEZGLUTENOWA	BEZJAJECZNA
poniedziałek	śniadanie 300 kcal	Pieczyno orkiszowe (1) 42 g, ser żółty (7) 15 g, polędwica sopocka 10 g, warzywa 30g	ser żółty	polędwica sopocka, masło	pieczywo bezglutenowe	
	obiad 450 kcal	Zupa z fasolka szparagową (9) 250ml Makaron (1) 100g z sosem a'la bolognese z mięsem wieprzowym i bazylią 80g	Zupa z fasolką; makaron z sosem napoli z bazylią i tofu	Zupa z fasolką; Makaron z sosem bolognese	Zupa z fasolką; Makaron bezglutenowy z sosem bolognese	Zupa z fasolką; Makaron bezglutenowy z sosem bolognese
	podwieczorek 250 kcal	Naturalny jogurt (7) słodzony bananem 230g i domową granolą (1, 8, 11) 10g, owoc 60g		Jogurt wegański z granolą	Jogurt z płatkami kukurydzianymi bezglutenowymi	
wtorek	śniadanie 300 kcal	Płatki pełnoziarniste (1) na mleku (7) 220ml, chleb razowy (1) 33g z serkiem kanapkowym (7) 10g, wędlna drobiowa 8g, warzywa 30g	Serek kanapkowy	płatki na napoju roślinnym; wędlna drobiowa	płatki bezglutenowe; pieczywo bezglutenowe	
	obiad 450 kcal	Zupa (9) szczawiowa z jajkiem (4) 250ml Pulpet wp. 60g w sosie pieczeniowym 20g, kasza kuskus (1) 100g, surówka z kolorowych papryk i białej kapusty 60g	szczawiowa; pulpet warzywny z soczewicą w sosie pieczeniowym, kuskus, surówka	szczawiowa; pulpet wp. w sosie pieczeniowym, kuskus, surówka	szczawiowa; pulpet wp. z butką bezgl. w sosie pieczeniowym, kasza jaglana, surówka	szczawiowa; pulpet wp. bez jajka w sosie pieczeniowym, kuskus, surówka
	podwieczorek 250 kcal	Makaron (1) 110g z kolorowymi warzywami			makaron bezglutenowy	
środa	śniadanie 300 kcal	Chleb mazurski (1) z 34g, szyneczka 20g, ser żółty (7) 15g, warzywa 30g		masło, szyneczka	pieczywo bezglutenowe, kakao na mleku	
	obiad 450 kcal	Kapuśniaczek (9) ze słodkiej kapusty 250ml Naleśniki (1, 3, 7) z serem twarogowym (7) 160g i sosem jogurtowo (7)-owocowym 60g	Kapuśniak; Naleśniki z serem , musem	Kapuśniak; Naleśniki bezmleczne z jabłkiem	Kapuśniak; Naleśniki bezglutenowe z jabłkiem	Kapuśniak; Naleśniki bezjajeczne z serem
	podwieczorek 250 kcal	Kisiel 200ml, ciasto piaskowe (1,3,7) 50g		ciasto wegańskie	ciasto wegańskie	
czwartek	śniadanie 300 kcal	Pieczyno wieloziarniste (1) z 73g, schab pieczony (6, 9) 5g, ser biały (7) z miodem 35g, warzywa 30g	ser biały z miodem	masło, schab pieczony	pieczywo bezglutenowe	
	obiad 450 kcal	Zupa neapolitanka (7, 9) z zacierkami (1) 250ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 70g, ryż złocisty 100g	Neapolitanka; Pulpeciki z ciecierzycy w sosie pomidorowym, ryż	Ryżanka; kurczak w sosie słodko-kwaśnym, ryż	Ryżanka; kurczak w sosie słodko-kwaśnym, ryż, słupki warzywne	Ryżanka; kurczak w sosie słodko-kwaśnym, ryż
	podwieczorek 180 kcal	Chafka (1) z masłem (7) i konfiturą domową, owoc 50g		wafle ryżowe z konfiturą		
piątek	śniadanie 300 kcal	Pieczyno pszenno-żytnie 66 g, ser żółty (7) 20g, jajko na twardo 60g, warzywa 30 g		masło	pasztet bezglutenowy	ser żółty, pasta warzywna
	obiad 450 kcal	Zupa (9) koperkowa 250ml Paluszki rybne panierowane (1, 4) 60g, ziemniaczki 100g, surówka z kapusty, ogórka kiszzonego i kukurydzy 60g	Zupa koperkowa; Kotlet jajeczny, ziemniaki, surówka	Zupa koperkowa; Paluszek rybny panierowany, ziemniaki, surówka	Zupa koperkowa; filet rybny w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka	Zupa koperkowa; filet rybny panierowany (bez jaj), ziemniaki, surówka
	podwieczorek 180 kcal	Torcik jogurtowy (7) , owoc 60g		torcik na jogurcie wegańskim		