

JADŁOSPIS 16-20.03			Zamienniki diet wykluczonych:				
			7	WEGETARIAŃSKA/ BEZ RYBY	BEZMLECZNA	BEZGLUTENOWA	BEZJAJECZNA
poniedziałek	śniadanie 300 kcal	Pieczyno orkiszowe (1) 42 g, ser żółty (7) 15 g, kielbasa krakowska 10 g, warzywa 30g		ser żółty	kielbaska krakowska	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 owocami 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, wędlina drobiowa 8g, warzywa 30g		Serek kanapkowy	płatki na napoju roślinnym; wędlina drobiowa	płatki bezglutenowe; pieczywo bezglutenowe	
	obiad 450 kcal	Zupa (9) ogórkowa 250g Gulasz wp. z warzywami 200g, kasza gryczana 100g, surówka z kolorowych papryk i białą kapustą 60g		Ogórkowa; sos warzynny z tofu, kasza gryczana, surówka	Ogórkowa; Gulasz wp. z warzywami , kasza gryczana, surówka	Ogórkowa; Gulasz wp. z warzywami , kasza gryczana, surówka	Ogórkowa; Gulasz wp. z warzywami , kasza gryczana, surówka
	podwieczorek 250 kcal	Kisiel własnej produkcji 200ml, herbatniki (1,7) 50g, woda / sok do picia 200ml			wafle ryżowe	ciasteczka bezglutenowe	
środa	śniadanie 300 kcal	Chleb mazurski (1) z 34g, polędwica sopocka 20g, ser żółty (7) 15g, warzywa 30g			polędwica sopocka	pieczywo bezglutenowe, kakao na mleku	
	obiad 450 kcal	Krupniczek (9) 250ml Naleśniki (1, 3, 7) z serem twarogowym (7) 160g i sosem jogurtowo (7)-owocowym 60g		Krupniczek; Naleśniki z serem , musem	Krupniczek; Naleśniki bezmleczne z jabłkiem	Krupniczek; Naleśniki bezglutenowe z jabłkiem	Krupniczek; Naleśniki bezjajeczne z serem
	podwieczorek 250 kcal	Placuszki z cukinii (1,3) 80g, sos jogurtowy (7) 30ml, woda / sok do picia 200ml			sos na jogurcie wegańskim	placuszki na mące owsianej	
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	schab pieczony	pieczywo bezglutenowe	
	obiad 450 kcal	Zupa neapolitanka (7, 9) z zacierkami (1) 250ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 70g, ryż żółty 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 250 kcal	Bułeczka wrocławska (1) 30g, wędlina drobiowa 10g, warzywa 20g				pieczywo bezglutenowe	
piątek	śniadanie 300 kcal	Pieczyno pszenno-żytnie 66 g, ser żółty (7) 20g, jajko na twardo 60g, warzywa 30 g			ser żółty wegański, jajeczko	pasztet bezglutenowy	ser żółty, pasta warzywna
	obiad 450 kcal	Zupa (9) z czerwonej soczewicy 250ml Paluszki rybne panierowane (1, 4) 60g, ziemniaczki 100g, surówka z kapusty, ogórka kiszzonego i kukurydzy 60g		Zupa z czerwonej soczewicy; Kotlet jajeczny, ziemniaki, surówka	Zupa z czerwonej soczewicy; Paluszek rybny panierowany, ziemniaki, surówka	Zupa z czerwonej soczewicy; filet rybny w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka	Zupa z czerwonej soczewicy; filet rybny panierowany (bez jaj), ziemniaki, surówka
	podwieczorek 180 kcal	Panna cota (7) z musem malinowym, owoc 60g			panna cota na jogurcie wegańskim		