

PRZYKŁADOWE MENU – 1 tydzień

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie	1. Owsianka na mleku 2. Kanapka (pieczywo mieszane) z wędliną 3. Ogórek świeży	1. Kasza manna z musem truskawkowym 2. Kanapka (pieczywo mieszane) z pastą z makreli i jajka 3. Szczypior	1. Zacierka na mleku 2. Kanapka (pieczywo mieszane) z masłem 3. Sałatka jarzynowa 4. Roszponka	1. Kawa zbożowa /kakao na mleku 2. Bułka mleczna 3. Dżem/miód 4. Marchew talarki – do schrupania	1. Zupa mleczna z ryżem 2. Kanapka (pieczywo mieszane) z humusem 3. Pomidor
I śniadanie	1. Kanapka (pieczywo mieszane) z pastą serowo - drobiową 2. Rzodkiewka	1. Kanapka (pieczywo mieszane) z masłem 2. Parówka drobiowa 3. Ketchup 4. Sałata	1. Kanapka (pieczywo mieszane) z serem żółtym 2. Ogórek kiszony	1. Kanapka (pieczywo mieszane) z masłem 2. Jajko w sosie jogurtowym 3. Rukola	1. Kanapka (pieczywo mieszane) z twarogiem truskawkowym
I danie	1. Zupa śródziemnomorska	1. Zupa pomidorowa z makaronem gwiazdki	1. Zupa jarzynowa	1. Zupa marchewkowa z kurkumą i makaronem orzo	1. Zupa solferino
II danie	1. Jagielki – kotleciki jaglano-ryżowe ze szpinakiem w sosie pomidorowym 2. Ziemniaki z koperkiem 3. Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem 4. Kompot owocowy	1. Filetowane udko kurczaka w sosie z zieloną pietruszką 2. Kasza bulgur 3. Surówka selerowa z jabłkiem i brzoskwinią 4. Woda mineralna	1. Frykadelek drobiowy w panierce z płatkami kukurydzianymi 2. Ziemniaki z koperkiem 3. Bukiet warzyw gotowanych na parze 4. Kompot owocowy	1. Pierogi ruskie – własnej produkcji 2. Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka 4. Woda mineralna	1. Misiowe kulki mięsne 2. Kasza kuskus 3. Sałatka z buraczków 4. Kompot owocowy
Podwieczorek	Galaretka owocowa Biszkopty	Mus z jabłek, truskawek, czarnej porzeczki Lekki wafelek	Ryżowe cotton balls z wanilią Owoc	Pancake Owoc	Babeczka krucha z budyniem i rodzynką Sok warzywno - owocowy
Alergeny					
Kcal					

DIETA BEZMLECZNA/BEZGLUTENOWA*

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie	1. Zupa z mleka ryżowego z płatkami ryżowymi 130g 2. Kanapka (pieczywo bezglutenowe) z wędliną 1 szt. 40 g 3. Ogórek świeży 15g	1. Zupa z mleka ryżowego z płatkami gryczanymi 130g 2. Kanapka (pieczywo bezglutenowe) z pastą z makreli 1szt. 40g 3. Szczypior 2g	1. Zupa z mleka ryżowego z płatkami bezglutenowymi 130g 2. Kanapka (pieczywo bezglutenowe) z pastą drobiową 1szt. 40g 3. Marchew-talarki do schrupania 20g	1. Kakao na mleku ryżowym 130ml 2. Kanapka (pieczywo bezglutenowe) z pastą z cieciorki 1szt. 40 g 3. Ogórek kiszony 15g	1. Zupa z mleka ryżowego z ryżem 180g 2. Kanapka (pieczywo bezglutenowe) z wędliną 1szt. 40 g 3. Pomidor 15g
II śniadanie	1. Kanapka (pieczywo bezglutenowe) z wędliną 1 szt. 40 g 2. Rzodkiewka 10g	1. Kanapka (pieczywo bezglutenowe) z pastą z makreli 1szt. 40g 2. Sałata 2g	1. Kanapka (pieczywo bezglutenowe) z pastą drobiową 1szt. 40g 2. Ogórek świeży 15g	1. Kanapka (pieczywo bezglutenowe) z pastą z cieciorki 1szt. 40g 3. Roszponka 2g	1. Kanapka (pieczywo bezglutenowe) z wędliną 1szt. 40g 2. Szczypior 2g
I danie	1. Zupa krupniczek ryżowy 200g	1. Zupa wiejska z ziemniakami, kiełbaską i makaronem bezglutenowym 200g	1. Zupa warzywna z soczewicą 200g	1. Zupa jarzynowa niezabielana 200g	1. Zupa barszcz czerwony niezabielany 200g
II danie	1. Filet drobiowy w pierzynie greckich warzyw 130g 2. Ziemniaki z koperkiem 100g 3. Surówka Colesław 50g 4. Woda mineralna niegazowana 100 ml	1. Pulpety w sosie pomidorowym 130g 2. Ziemniaki z koperkiem 100 g 3. Surówka selerowa z brzoskwinia 50g 4. Kompot owocowy 100 ml	1. Filet drobiowy w cząstkach w kurkuminowym sosie 130g 2. Ziemniaki z koperkiem 100g 2. Bukiet warzyw gotowanych na parze 50g 3. Woda mineralna 100ml	1. Kotlecik pożarski bezglutenowy 60g 2. Ziemniaki z koperkiem 100g 3. Surówka z marchwi i jabłka 50g 4. Kompot owocowy 100ml	1. Misiowe kulki mięsne bezglutenowe bezjajeczne 2szt. 60g 2. Kasza jaglana 80g 3. Surówka z kapusty pekińskiej 50g 4. Woda mineralna 100ml
Podwieczorek	Galaretka owocowa 100g Biszkopt bezglutenowy 2 szt.	Wafel ryżowy z miodem 1szt.	Owoc 110g	Talerz ziaren z owocami 80 g	Sok warzywno-owocowy 100ml Chrupki kukurydziane 7 szt.
Alergeny	9	9	9	9	4, 9

***BEZGLUTENOWA** – z uwzględnieniem produktów bezglutenowych

* **BEZMLECZNA** – bez zastosowania produktów z mleka krowiego

* **INNE** – wg indywidualnych wskazań medycznych

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE