

Dieta wegetariańska

20-24.09.2021

Data	I, II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pon.	Chleb pszenno-żytni (1 szt), masło (5g), ser żółty Gouda (10g) ogórek kiszony (15g) Herbata zielona II śniadanie: owoc sezonowy	Krupnik na wywarze jarzynowym BEZ MIĘSA (200ml/40g) Makaron (100g) z CIECIERZYCĄ i brokułem w sosie pomidorowym (80g) Kompot owocowy (200 ml)	Chleb graham (1szt) masło (5g) serek śmietankowo- waniliowy (25g) Herbata/woda
Alergeny	Mleko, gluten, jaja	Mleko, gluten, seler, jaja	Mleko, gluten, jaja,
Wt.	Płatki owsiane na świeżym mleku (200ml) weka (1 szt), masło (5g), PASTA Z KUKURYDZY (25g), sałata (5g) Herbata czerwona II śniadanie: marchewka do chrupania (50g)	Zupa jarzynowo- szpinakowa WYWAR BEZ MIĘSA z ziemniakami (200 ml/40g) Kasza pęczak (100g) KOTLECIKI Z FASOLI (60g) Surówka z czerwonej i białej kapusty (60g) Kompot owocowy(200ml)	Kisiel cytrynowy (150g) Chrupki kukurydziane (15g) Herbata/woda
Alergeny	Gluten, mleko, jaja	Gluten, mleko, seler, jaja	jaja, gluten
Śr.	Chleb wieloziarnisty (1szt), masło (5g), twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (25g) Herbata owocowa II śniadanie: owoc sezonowy	Zupa kalafiorowa WYWAR BEZ MIĘSA z zacierką (200 ml/40g) Naleśnik z serem i jabłkami prażonymi (1szt) Kompot owocowy (200 ml)	Chleb pszenny (1szt) masło (5g) ROLADA USTRZYCKA (10g) ogórek świeży (15g) Herbata/woda
Alergeny	Gluten, mleko, jaja	Gluten, mleko, seler, jaja	mleko, gluten, jaja,
Czw.	Płatki kukurydziane (25g) mleko świeże (200ml) weka (1 szt), masło (5g), dżem porzeczkowy (25g), Herbata zielona II śniadanie:owoc sezonowy	Zupa pomidorowa WYWAR BEZ MIĘSA z ryżem (200 ml/40g) Kopytka (90g) gulasz Z DYNI I SERA FETA (80g) surówka z buraków (60g) Kompot owocowy (200ml)	Chleb wiejski (1szt) masło (5g) PASTA Z AWOKADO (25g) pomidor (15g) Herbata/woda
Alergeny	Gluten, mleko, jaja, orzechy,	Gluten, mleko, seler, jaja	Gluten, jaja, mleko
Pt.	Bułka kajzerka (0,5szt), masło (5g), pasta jajeczna BEZ DROBIU ze szczypiorkiem (25g), papryka świeża (15g) Herbata czerwona II śniadanie: owoc sezonowy	Krem z groszku łuskanego WYWAR BEZ MIĘSA z grzankami (200ml/15g) Ziemniaki (100g) ryba Miruna patagońska panierowana (60g) surówka z kapusty kiszanej, marchewką i z jabłkami (60g) Kompot owocowy (200 ml)	Koktajl jagodowy na jogurcie – wyrób własny (150g) Biszkopty (10g) Herbata/ woda
Alergeny	Gluten, mleko, jaja,	Gluten, mleko, seler, jaja,	Gluten, mleko, jaja