



# Jadłospis przykładowy

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	ZUPA	PODWIECZOREK
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	Chleb pszenny i słonecznikowy, masło, sałata lollo rossa, polędwica drobiowa, twarożek naturalny z rzodkiewką, świeży ogórek, kiełki lucerny, kakao	Gotowane słupki marchewki	Kurczak duszony, ziemniaki gotowane, koperek, surówka z młodej kapusty z marchewką jabłkiem <b>Dieta wegetariańska</b>	Rosół drobiowy, warzywa, makaron, zielona pietruszka <b>Dieta b/glutenowa</b>	Koktajl szpinakowo-bananowy na jogurcie naturalnym <b>Dieta bezmleczna</b>
Alergeny seler, jajko, gluten, laktoza		Krojona marchewka	Ryż z warzywami (marchewka, pietruszka, seler, cukinia), surówka z młodej kapusty z marchewką jabłkiem	j.w. + makaron bezglutenowy <b>Dieta wegetariańska</b>	Koktajl szpinakowo-bananowy na napoju roślinnym
<b>WTOREK</b>	Kaszka manna na mleku z cynamonem, chleb pszenny i słonecznikowy, masło, sałata masłowa, szynka gotowana, pomidorek, bazylika świeża, herbatka owocowa	Kisiel owocowy do picia	Makaron z sosem bolońskim, sałata z jogurtem ziołowym	Zupa jarzynowa, indyk, jogurt, koperek <b>Dieta wegetariańska</b>	Pieczona gruszka z miodem i cynamonem
Alergeny seler, jajko, gluten, laktoza		Krojona kalarepka		Zupa jarzynowa, jogurt, koperek <b>Dieta b/laktozy</b>	
<b>ŚRODA</b>	Chleb pszenny i razowy, masło, sałata lodowa, kielbaska krakowska, ogórek świeży, pasta bakłażanowa z suszonymi pomidorami, kiełki rzodkiewki, herbatka miętowa	Krojone brokuły ugotowane al dente	Gulasz drobiowy, ziemniaki gotowane, mizeria z jogurtem <b>Dieta b/laktozowa</b>	Zupa pomidorowa z makaronem <b>Dieta b/glutenowa</b>	Domowy budyń kukurydziany na mleku z kawałkami mango, melona i borówek
Alergeny seler, jajko, gluten, laktoza			j.w. + jogurt b/laktozowy <b>Dieta bez mleka</b>	j.w. + makaron bezglutenowy	
<b>CZWARTEK</b>	Płatki jaglane na mleku, chleb pszenny i słonecznikowy, masło, roszponka, kielbasa żywiecka, hummus klasyczny, świeży ogórek, herbatka z kopru włoskiego	Mus jabłkowo-marchewkowy	Gulasz wołowy z warzywami, ryż, marchewka gotowana <b>Dieta wegetariańska</b>	Zupa ziemniaczana, warzywa, zielona pietruszka	Sałatka owocowa: Jabłko, kiwi, maliny, ananas z sosem jogurtowym
Alergeny seler, jajko, gluten, laktoza		Krojona papryka	Risotto wegetariańskie		
<b>PIĄTEK</b>	Jajecznica na masełku, chleb pszenny i razowy, masło, roszponka, ser żółty Gouda, twarożek z ogórkiem i szczypiorkiem, papryka czerwona, kiełki słonecznika, herbatka z aronii	Kaszka mleczno-ryżowa	Filet z morskiczka pieczony z warzywami (marchew, cukinia, pomidor, pietruszka, seler) ziemniaki, sałata ze śmietaną <b>Dieta bez mleka</b>	Barszcz czerwony, indyk, warzywa, jogurt, zielona pietruszka <b>Dieta b/laktozy</b>	Chałka z mussem śliwkowym, herbatka miętowa
Alergeny seler, jajko, gluten, laktoza, ryby		Krojone pomidorki	j.w. + sałata z oliwką <b>Dieta b/laktozy</b>	j.w. + jogurt b/laktozy <b>Dieta wegetariańska</b>	
			j.w. + śmietana b/laktozy	Barszcz czerwony, warzywa, zielona pietruszka	