

JADŁOSPIS - dieta bezmleczna

PONIEDZIAŁEK 24.08

ŚNIADANIE – płatki ryżowe na mleku roślin. 150ml, chleb graham 60g, masło roślin. 10g, szynka wieprzowa 30g, pomidor 30g, herbata z cytryną 150ml

II ŚNIADANIE – śliwka

OBIAD – barszcz biały z ziemniakami 250ml, kartacze z mięsem 2 szt., brokuł z pary 70g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – bułka z dżemem 20g, jogurt vege 150ml

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

WTOREK 25.08

ŚNIADANIE – chleb wiejski 60g, masło roślin. 10g, twarożek kozi 30g, rzodkiewka 20g, ogórek zielony 10g, mleko roślinne 150ml

II ŚNIADANIE – jabłko

OBIAD – zupa jarzynowa 250ml, makaron z kurczakiem i szpinakiem. 200g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – napój sojowy 150ml

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

ŚRODA 26.08

ŚNIADANIE – chleb graham 60g, masło roślin. 10g, ser kozi 30g, sałata 10g, kawa inka z mlekiem roślinnym 150ml

II ŚNIADANIE – brzoskwinia

OBIAD – krupnik z włoszczyzną i zieleniną 250ml, pampuchy na parze z sosem truskawkowo- jogurtowym roślinnym. 2 szt., kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – kanapka z humusem 1 szt., słupki marchewki 20g

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

CZWARTEK 27.08

ŚNIADANIE – chleb wiejski 60g, masło roślin. 10g, szynka drobiowa 30g, pomidor 20g, kakao na mleku roślin. 150ml

II ŚNIADANIE – banan

OBIAD – krem z białych warzyw zabieleny śmiet. roślin. 250ml, Fasolka po bretońsku 200g, pieczywo 30g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – koktajl owocowy na jogurcie roślinnym 150ml, biszkopty 15g

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

PIĄTEK 28.08

ŚNIADANIE – chleb wiejski 60g, masło roślin. 10g, pasta jajeczna 30g, papryka 20g, kawa inka z mlekiem roślin. 150ml

II ŚNIADANIE – arbuz

OBIAD – zupa ziemniaczana 250ml, miruna pieczona w ziołach 80g, ryż paraboliczny 80g, sos koperkowy 50g, mini marchewki z pary 80g, kompot owocowy 150ml

PODWIECZOREK – mus owocowy 100g, mleko migdałowe 150ml

ALERGENY: 1, 3, 5, 7, 9

Z przyczyn od nas niezależnych zastrzega się zmiany w jadłospisie za które bardzo przepraszam

GASTROSFERA
NOWY WYMIAR SMAKU!