Dieta bezmięsna / wegetariańska karta 2

SOBOTA 23.05

Śniadanie:

1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml
2. Dżem owocowy 25g
3. Serek kanapkowy 40g
4. Masło roślinne 15g
5. Ogórek 15g
6. Pieczywo pszenne 120g
7. Kawa zbożowa 200ml

Obiad:

1. Zupa krupnik ryżowy, bez mięsa 350ml
2. Kotlet z selera 100g
3. Ziemniaki 200g
4. Surówka wiosenna 100g
5. Kompot 200ml

Podwieczorek: owoc 100g

Kolacja:

1. Sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 150g
2. Masło roślinne 15g
3. Pieczywo pszenne 120g
4. Herbata owocowa 200ml

Alergeny: 1,3,7,9,10

2413kcal; 105,0gB; 85,6gT; 304,3gW

NIEDZIELA 24.05

Śniadanie:

1. Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml
2. Jajecznica z cebulką 100g
3. Ser żółty 20g
4. Ogórek 15g
5. Masło roślinne 15g
6. Pieczywo pszenne 120g
7. Herbata zwykła 200ml

Obiad:

1. Zupa bulion warzywny z makaronem nitka, bez mięsa 350ml
2. Naleśniki z twarogiem i śmietaną na słodko 300g
3. Jabłko 100g
4. Kompot owocowy 200ml

Podwieczorek: ciasto - porcja

Kolacja:

1. Sałatka mix sałat z fetą i warzywami 150g
2. Pieczywo pszenne 120g
3. Masło roślinne 15g
4. Herbata owocowa 200ml

Alergeny: 1,3,7,9

2201kcal; 84,4gB; 82,1gT; 282,1gW

PONIEDZIAŁEK 25.05

Śniadanie:

1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml
2. Miód 30g
3. Pasta z twarożku 30g
4. Pomidor 15g
5. Masło roślinne 15g
6. Pieczywo pszenne 120g
7. Kawa zbożowa 200ml

Obiad:

1. Zupa bulion warzywny z ziemniakami, bez mięsa 350ml
2. Risotto z warzywami 350g
3. Surówka z buraczków 100g
4. Kompot owocowy 200ml

Podwieczorek: wafelek 1szt.

Kolacja:

1. Pasta warzywna 40g
2. Serek topiony 1 szt.
3. Masło roślinne 15g
4. Ogórek kiszony 15g
5. Pieczywo pszenne 120g
6. Herbata owocowa 200ml

Alergeny: 1,3,7,9,10

2282kcal; 61,9gB; 89,4gT; 307,3gW

WTOREK 26.05

Śniadanie:

1. Zupa mleczna z ryżem 200ml
2. Serek kanapkowy 30g
3. Dżem owocowy 40g
4. Masło roślinne 15g
5. Pomidor 15g
6. Pieczywo pszenne 120g
7. Herbata zwykła 200ml

Obiad:

1. Zupa kalafiorowa, bez mięsa 350ml
2. Duszona kapusta z pieczarkami 200g
3. Ziemniaki 200g
4. Kompot owocowy 200ml

Podwieczorek: jaglanka z jabłkiem 150g

Kolacja:

1. Ser żółty 30g
2. Pasta jajeczna 30g
3. Ogórek 15g
4. Masło roślinne 15g
5. Pieczywo pszenne 120g
6. Herbata owocowa 200ml

Alergeny: 1,3,7,9,10

2252kcal; 78,7gB; 85,9gT; 290,9gW

ŚRODA 27.05

Śniadanie:

1. Zupa mleczna z musli 5 zbóż 200ml
2. Pasta z twarożku 40g
3. Serek topiony 1 szt.
4. Sałata masłowa 1 liść
5. Masło roślinne 15g
6. Pieczywo pszenne 120g
7. Kawa zbożowa 200ml

Obiad:

1. Zupa z zielonego groszku, bez mięsa 350ml
2. Pierogi ruskie 300g
3. Surówka z marchewki 100g
4. Kompot owocowy 200ml

Podwieczorek: ciastko zbożowe 1szt.

Kolacja:

1. Miód 30g
2. Serek kanapkowy 30g
3. Ogórek 15g
4. Masło roślinne 15g
5. Pieczywo pszenne 120g
6. Herbata owocowa 200ml

Alergeny: 1,3,7,9

2425kcal; 71,0gB; 99,0gT; 312,4gW

CZWARTEK 28.05

Śniadanie:

1. Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 200ml
2. Ser żółty 40g
3. Jajko gotowane 1 szt.
4. Pomidor 15g
5. Masło roślinne 15g
6. Pieczywo pszenne 120g
7. Herbata zwykła 200ml

Obiad:

1. Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, bez mięsa 350ml
2. Gulasz warzywny 200g
3. Kasza jęczmienna 200g
4. Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 100g
5. Kompot owocowy 200ml

Podwieczorek: soczek owocowy 1szt.

Kolacja:

1. Pasta z twarożku 30g
2. Dżem owocowy 40g
3. Masło roślinne 15g
4. Ogórek 15g
5. Pieczywo pszenne 120g
6. Herbata owocowa 200ml

Alergeny: 1,3,7,9,10

2179kcal; 74,5gB; 72,5gT; 307,3gW

PIĄTEK 29.05

Śniadanie:

1. Zupa mleczna z musli 5 zbóż 200ml
2. Ser żółty 40g
3. Miód 20g
4. Masło roślinne 15g
5. Ogórek 15g
6. Pieczywo pszenne 120g
7. Kawa zbożowa 200ml

Obiad:

1. Zupa szczawiowa z jajkiem, bez mięsa 350ml
2. Placki ziemniaczane ze śmietaną 350g
3. Jabłko 100g
4. Kompot owocowy 200ml

Podwieczorek: jogurt owocowy 1szt.

Kolacja:

1. Sałatka jarzynowa z majonezem 150g
2. Serek kanapkowy 30g
3. Masło roślinne 15g
4. Pieczywo pszenne 120g
5. Herbata owocowa 200ml

Alergeny: 1,3,7,9,10

2566kcal; 80,6gB; 104,0gT; 326,8gW