

Tygodniowy plan posiłków tydzień 1

Dzień	Śniadanie	Gramatura alergeny	Zupa	Gramatura alergeny	II danie	Gramatura alergeny	Podwieczorek	Alergeny
PONIEDZIAŁEK	Rogalik maślany z masłem i dżemem, kakao na mleku krowim lub roślinnym	2 kromki 200ml 7	Zupa grysikowa z warzywami	300 ml 1, 8	Kotleciki jajeczne z kaszą jaglaną, surówka z kiszzonej kapusty	100g 100g 50g 3	Smoothie zielone (szpinak, zielona herbata, ananas, cytryna, olej z pestek winogron)	x
WTOREK	Jajka na twardo, pieczywo mieszane, pomidory z oliwą i oliwek, napar owocowy	2 kromki 200ml 1, 3	Zupa z ciecierzycy	300 ml 8	Pyzy z mięsem Gołąbki bez zawijania	200g 50g x	Naturalny jogurt owocowy/ koktajl jogurtowy z dodatkiem oleju lnianego	x
ŚRODA	Chlebek ryżowy z ziarnami, pasta warzywna, ser żółty, zielony ogórek, herbata owocowa	2 kromki 200ml 1, 7	Zupa ogórkowa z ziemniakami na bulionie wołowym	300 ml 8	Naleśniki na słodko z dżemem i białym serem Risotto z warzywami	2 szt. 1, 3, 7	Tęczowa galaretka z dodatkami	x
CZWARTEK	Kasza manna na mleku krowim lub roślinnym z dodatkami: wiórki czekolady, sok malinowy, napar owocowy	250ml 200ml 7	Barszcz biały z jajkiem	300 ml 3, 8	Wieprzowy strogonow z soczewicą, ziemniaki, marchewka z jabłkiem	100g 100g 50g x	Koktajl owocowy na naparze z mięty	x
PIĄTEK	Omlet z owocami , herbata owocowa	250g 200ml 3, 7	Włoska zupa z białych warzyw	300 ml 8	Makaron muszelki z łososiem w sosie śmietankowo-koperkowym	250g 1, 3, 4, 7	Sok przecierowy a'la Kubuś (z marchewki, jabłek i gruszek) z pieczywem chrupkim	x

Oznaczenie alergenów :

1. Gluten
2. Skorupiaki
3. Jaja i pochodne
4. Ryby
5. Orzechy
6. Soja
7. Mleko i pochodne
8. Seler

Tygodniowy plan posiłków tydzień II

Dzień	Śniadanie	Gramatura a alergeny	Zupa	Gramatura alergeny	II danie	Gramatura alergeny	Podwieczorek	Alergeny
PONIEDZIAŁEK	Pieczyno żytnie, masło, pasta warzywna - hummus, sałatka z ogórka kiszzonego z oliwą z oliwek i cebulką, kakao na mleku roślinnym lub krowim	2 kromki 200 ml 1, 7	Brokułowa z ryżem	300 ml 8	Schab gotowany z sosem warzywnym, puree z kalafiora i ziemniaków	100g 100g 50g 8	Budyń jaglano - czekoladowy z dodatkami na mleku krowim lub roślinnym	7
WTOREK	Owsianka na mleku z dodatkami, napar owocowy	2 kromki 200 ml 1, 7	Zupa pomidorowa z kluseczkami jaglanymi	300 ml 8	Ryba, ziemniaki, jesienna surówka z białej kapusty Potrawka z indyka z warzywami, ziemniaki, marchewka na ciepło	250 g 3, 4	Świeże owoce: gruszki, jabłka, banany, mandarynki i inne sezonowe	x
ŚRODA	Omlet wytrawny z mozzarellą i szynką z indyka kawa zbożowa	1 kromka 250 ml 1, 3, 7	Krupnik z kaszą jaglaną z warzywami	300 ml 1,8	Buchty z sosem owocowym	100 g 50 ml sos 1,7	Tęczowa galaretka z dodatkami	x
CZWARTEK	Serek fromage z koperkiem, pieczywo mieszane, ogórek, pomidor, herbata owocowa	2 kromki 1,7	Zupa jesienna z pieczonych warzyw (9)	300 ml 8	Makaron z kurczakiem z warzywnym sosem	250g 1	Smoothie owocowe z dodatkiem oleju rzepakowego	x
PIĄTEK	Pasta jajeczna z kaszą jaglaną, pieczywo żytnie, masło, żółty ser, ogórek kiszony, herbata	2 kromki 1, 3, 7	Zupa fasolowa(9)	300 ml 8	Naleśniki wytrawne faszerowane kaszą jaglaną i szpinakiem, sos pomidorowym Ratatouille	150g 50g 1, 7	Ciasto marchewkowe	1, 3, 7

Oznaczenie alergenów :

1. Gluten
2. Skorupiaki
3. Jaja i pochodne
4. Ryby
5. Orzechy
6. Soja
7. Mleko i pochodne
8. Seler

Tygodniowy plan posiłków tydzień III

Dzień	Śniadanie	Gramatura alergeny	Zupa	Gramatura alergeny	II danie	Gramatura alergeny	Podwieczorek	Alergeny
PONIEDZIAŁEK	Paróweczki, chleb żytni, masło, żółty ser, ogórek kiszony /świeży, kawa zbożowa z mlekiem krowim/roślinnym	1 kiełbaska 1 kromka 200ml 1, 7	Zupa kapuśniak	300 ml 8	Kotleciki warzywne, puree dyniowo - ziemniaczane, surówka z buraków <i>Pilaw z kaszą bulgur, warzywami</i>	100g 100g 50g	Koktajl zielony jarmuż, banan, jabłko i pomarańcza z dodatkiem oleju słonecznikowego	x
WTOREK	Płatki śniadaniowe (EKO) orkiszowe, gryczane lub kukurydziane z mlekiem krowim/roślinnym, herbata z cytryną	250 ml 200ml 7	Zupa jarzynowa z makaronem	300 ml 1, 8	Gulasz z mięsa z indyka, makaron, puree z buraka	200 g 50g 1	Krem bananowy z awokado i naturalnym kakao, pieczywo chrupkie	1
ŚRODA	Jajecznica, chleb żytni, żółty ser, ogórek kiszony, herbata owocowa	2 jaja 1 kromka 200ml 1, 3, 7	Zupa marchwiowo-jaglana z kuleczkami mięsnymi	300 ml 8	Potrąka z cukinii z ryżem	250g	Budyń waniliowo - jaglany na mleku krowim/roślinnym	7
CZWARTEK	Chałka z masłem i dżemem kakao na mleku krowim / roślinnym	2 kromki 200ml 1, 3, 7	Zupa kalafiorowa	300 ml 8	Kotlet mielony z szynki, kasza gryczana, mizeria <i>Dyniowe pęczotto (pęczak, pomarańczowe warzywa, mięso mielone)</i>	100g 100g 50g 1, 3, 7	Świeże owoce: gruszki, jabłka, banany, mandarynki i inne sezonowe	x
PIĄTEK	Twarożek z rzodkiewką/kielki, chleb mieszany, masło, ogórek świeży, napar z czystka z cytryną	2 kromki 200ml 1, 7	Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolką Jaś	300 ml 8	Pierogi ruskie <i>Ryż z jabłkiem i cynamonem</i>	5 szt. 1, 7	Babka piaskowa	1,3,7

Oznaczenie alergenów :

1. Gluten
2. Skorupiaki
3. Jaja i pochodne
4. Ryby
5. Orzechy
6. Soja
7. Mleko i pochodne
8. Seler

Szafran Catering Anna Cwalina