



Natura

Catering

## Jadłospis 15-19.04.2024- wegetariański

e-mail [kontakt@naturacatering.pl](mailto:kontakt@naturacatering.pl) tel 537 178 595

<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>
<b>Ser</b> Dżem <b>Pieczywo</b> mieszane z <b>masłem</b> Talerz warzyw (ogórek, papryka) Herbata owocowa Alergeny: gluten, mleko	Drobny makaron na mleku (makaron z pszenicy durum, mleko) <b>Wędlina</b> wegetariańska <b>Pieczywo</b> mieszane z <b>masłem</b> Talerz warzyw (marchewka, kalarepka) Herbata owocowa Alergeny: gluten, mleko, soja	Twarożek naturalny (twaróg, jogurt naturalny) Miód Bułka <b>pszenna</b> z <b>masłem</b> Talerz warzyw (ogórek, pomidor) Napar z rumianku Alergeny: gluten, mleko	<b>Parówki</b> wegetariańskie Ketchup <b>Pieczywo</b> mieszane z <b>masłem</b> Talerz warzyw (ogórek, rzodkiewka) <b>Kakao na mleku</b> Alergeny: gluten, mleko, soja	Hummus (ciecierzyca, czosnek, oliwa) <b>Ser</b> Chleb <b>graham</b> i <b>pszenno-żytni</b> z <b>masłem</b> Talerz warzyw (papryka, sałata, ogórek kiszony) Herbata owocowa Alergeny: mleko, gluten
<b>Krupnik</b> (woda, ziemniaki, kasza <b>jęczmienna</b> , soczewica, marchew, cebula, por, <b>seler</b> , pietruszka korzeń, oliwa z oliwek natka pietruszki, sól, pieprz, ziola) Alergeny: seler, gluten	<b>Kremowa grochowa</b> (woda, groch, ziemniaki, marchew, cebula, por, <b>seler</b> , pietruszka korzeń, ziola, przyprawy, oliwa z oliwek) Alergeny: seler	<b>Delikatny kapuśniak</b> (woda, kapusta świeża, kapusta kiszona, ziemniaki, marchew, cebula, por, <b>seler</b> , pietruszka, ziele angielski, liść laurowy, sól, pieprz, oliwa z oliwek) Alergeny: seler	<b>Brokułowa z serem</b> (woda, brokuły, <b>serek śmietankowy</b> , <b>jogurt naturalny</b> , marchew, ziemniaki, <b>seler</b> , pietruszka, por, cebula, sól, pieprz, oliwa z oliwek, ziele angielskie, liść laurowy) Alergeny: seler, mleko	<b>Rosół z makaronem nitki</b> (woda, marchew, cebula, por, <b>seler</b> , pietruszka korzeń, oliwa z oliwek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, <b>makaron nitki z pszenicy durum</b> ) Alergeny: seler, gluten
<b>Makaron spaghetti z sosem neapolitańskim z soczewicą</b> (pomidory, marchew, soczewica, cebula, olej rzepakowy, czosnek, przyprawy, makaron z <b>pszenicy durum</b> ) Alergeny: gluten	<b>Pierogi z serem</b> (twaróg, <b>mąka typ 450</b> , woda) <b>Jogurt naturalny z owocami</b> ( <b>jogurt naturalny</b> , truskawki, jabłka) Alergeny: mleko, gluten	<b>Kotlety sojowe</b> ( <b>mąka sojowa 96%</b> , mąka ziemniaczana, płatki kukurydziane, mąka ryżowa, olej, woda, sól, pieprz) <b>Ziemniaki</b> <b>Surówka z marchewki i jabłka</b> (marchewka, jabłko, sól, pieprz, cytryna, olej) Alergeny: soja	<b>Potrąwka wege</b> (ciecierzyca, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, oliwa z oliwek, sól, pieprz) <b>Kasza jęczmienna wiejska</b> <b>Fasolka na parze</b> Alergeny: gluten, seler	<b>Racuchy z jabłkami</b> ( <b>mąka pszenna</b> , woda, <b>mleko</b> , jabłka, <b>jajka</b> , olej, cukier wanilinowy, drożdże, cukier, przyprawy) <b>Sos waniliowy do polania</b> ( <b>jogurt naturalny</b> , pasta waniliowa) Alergeny: mleko, gluten, jajka
<b>Serek śmietankowy</b> <b>Pieczywo</b> chrupkie <b>Owoc</b> Alergeny: mleko, gluten	<b>Ciasto marchewkowe</b> (marchew, <b>mąka</b> , <b>jajka</b> , olej, cukier, cynamon, <b>proszek</b> do pieczenia) Alergeny: gluten, jajka	<b>Koktajl owocowy</b> ( <b>jogurt naturalny</b> , brzoskwinie, <b>mleko</b> ) Alergeny: mleko	<b>Domowy kisiel owocowy</b> (wiśnie, śliwki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, rabarbar, woda, skrobia ziemniaczana, cukier) <b>Pałki kukurydziane</b> Alergeny: brak	<b>Pasta jajeczna</b> ( <b>jajko</b> , ogórek kiszony, szczypiorek, <b>majonez</b> , przyprawy) <b>Wafle ryżowe</b> Alergeny: jajko

Opiekę nad menu prowadzi Dietetyczka Aleksandra Spychalska z Poradni Dietetycznej JJJ [www.jedzeniejakleczenie.pl](http://www.jedzeniejakleczenie.pl)

Układamy jadłospisy i gotujemy tak by diety alternatywne i eliminacyjne były zbilansowane, jednak nie zawsze jest to możliwe ze względu na dostępność składników i produktów oraz możliwości technologiczne. Zalecamy by wszystkie dzieci na dietach eliminacyjnych i alternatywnych były prowadzone przez lekarza w porozumieniu z dietetykiem by uniknąć niedoborów pokarmowych szczególnie niewskazanych w okresie wzrostu młodego organizmu. Należy, po zapoznaniu się z jadłospisem, uzupełnić w domu racje pokarmową o poszczególne składniki pokarmowe tak by zbilansować posiłek szczególnie pod kątem składników mineralnych i witamin

Smacznego!