

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
ŚNIADANIE	pieczywo graham + bułka grahamka mała, szynka, masło, papryka czerwona, mix sałat, herbata	pieczywo graham, pasta z tuńczykiem, ogórek kiszony, masło, mix sałata, herbata	pieczywo graham, masło, żółty ser, hummus, Warzywa, mix sałat, herbata	pieczywo graham, masło, twarożek z zieleniną, warzywa, mix sałat lub kiełki, herbata	pieczywo graham + bułka grahamka mała, masło, jajko żółty ser, warzywa, mix sałat, herbata	pieczywo graham, masło, szynka, serek capresse, warzywa, herbata	pieczywo graham, masło, pasztet drobiowy, mozzarella mini mix sałat, warzywa, herbata
II ŚNIADANIE	jogurt naturalny	sok pomidorowy	owoc	jogurt naturalny	kefir	sok pomidorowy	owoc
OBIAD I PODWIECZOREK	barszcz czerwony bez zabielenia z jajkiem, rissoto z filetem z kurczaka i warzywami, mix sałat z vinegretem, jogurt naturalny	krem z zielonego groszku, medaliony drobiowe, kasza pęczak, brokuł, owoc	zupa pomidorowa z kaszą jaglaną / ryż brązowy, gryczanki z sosem białych warzyw, sałata zielona z warzywami sosem vinegrette sok wielowarzywny	zupa na rosole z delikatnymi warzywami, kotlet mielony z łopatki wieprzowej, pieczony na warzywach, ryż brązowy, surówka z kiszonej kapusty, owoc	krem z dyni, ryba miruna w sosie koperkowym, kasza gryczana, sałata z warzywami mix, owoc	zupa jarzynowa z zieloną pietruszką, rolada schabowa faszerowana mięsem drobiowym z sosem śliwkowym, kasza jaglana, surówka wielowarzywna z ogórkiem, owoc	rosół z makaronem pełnoziarnistym, udko na włoszczyźnie, ryż brązowy, ogórek kiszony, sok pomidorowy
KOLACJA	pieczywo graham, masło, szynka, żółty ser, warzywa, mix sałat lub kiełki, herbata	pieczywo graham, masło, sałatka (grecka z serem feta i pieczonym filetem z kurczaka lub selerowa), herbata	pieczywo graham, serek topiony, szynka, mix sałat lub kiełki, warzywa, herbata	pieczywo graham, masło, jajko na twardo, szynka, masło, warzywa, mix sałat, herbata	pieczywo graham, masło, pasta rybna z twarogiem, warzywa, mix sałat, herbata	pieczywo graham, masło szynka drobiowa, sałatka jarzynowa, herbata	pieczywo graham, twarożek z ogórkiem + koperek, masło, warzywa, mix sałat lub kiełki, herbata
II KOLACJA	pieczywo graham, masło, ser capressi, warzywa lub sałata	pieczywo graham, ser homogenizowany, warzywa lub sałata	pieczywo graham, pasta warzywna, ser capressi, warzywa lub sałata	Pieczywo graham, masło, szynka drobiowa, warzywa lub sałata	Pieczywo graham, twarożek na bazie jogurtu, warzywa lub sałata	Pieczywo graham, pasta warzywna, serek żółty, warzywa lub sałata	pieczywo graham, pasta warzywna, szynka drobiowa, warzywa lub sałata

Jadłospis

dieta podstawowa

15-21 stycznia 2024

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
ŚNIADANIE	zupa mleczna z płatkami owsianymi, bananem, bułka weka, masło, dżem, herbata, cukier	pieczywo mieszane graham, jasne, pasta z tuńczykiem, ogórek kiszony, mix sałat, masło, herbata, cukier	pieczywo mieszane graham, jasne masło, żółty ser, hummus, warzywa mix sałat, herbata, cukier	bułka graham, masło, twarożek z zieleniną (koperek) warzywo lub kiełki, herbata, cukier	zupa mleczna z płatkami, rodzynkami i kokosem, bułka weka, masło, dżem, kawa zbożowa z mlekiem, cukier	pieczywo mieszane graham, jasne, masło, szynka, ser żółty, warzywo, herbata, cukier	pieczywo mieszane graham, jasne, masło, pasztet drobiowy, mozzarella mini, mix sałat, warzywo, herbata, cukier
OBIAD I PODWIECZOREK	barszcz czerwony z jajkiem, ryż z jabłkami i sosem waniliowym, surówka z marchewki, jogurt owocowy	krem z zielonego groszku, medaliony drobiowe, kopytka, brokuł, owoc	zupa pomidorowa z kaszą jaglaną lub ryżem, naleśniki z twarogiem, sałatka owocowa, sałata zielona z ananasm i sosem vinegrette, sok wielowarzywny	zupa grysikowa na rosole z delikatnymi warzywami, kotlet mielony z łopatki wieprzowej, pieczony na warzywach, ziemniaki, marchewka z groszkiem, owoc	krem z dyni, ryba miruna w sosie koperkowym, kasza gryczana, sałata z warzywami mix, owoc	zupa jarzynowa z zieloną pietruszką, rolada schabowa faszerowana mięsem drobiowym z sosem śliwkowym, kasza jaglana, surówka wielowarzywna z ogórkiem, owoc	rosół z makaronem udko na włoszczyźnie, ziemniaki, surówka z buraczków, sok pomidorowy
KOLACJA	pieczywo mieszane, masło, szynka, żółty ser, warzywo lub kiełki, herbata, cukier	pieczywo graham, jasne, masło, sałatka (grecka z serem feta i pieczonym filetem z kurczaka lub sałatka selerowa), herbata, cukier	pieczywo graham, masło, serek topiony, szynka, mix sałat lub kiełki, warzywo herbata, cukier	pieczywo graham, jajko na twardo, szynka, masło, warzywo, mix sałat, herbata, cukier	pieczywo mieszane, masło, pasta rybna z twarogiem, warzywo, mix sałat, herbata, cukier	pieczywo mieszane, masło, szynka drobiowa, sałatka jarzynowa na bazie jogurtu, herbata, cukier	pieczywo mieszane, twarożek z ogórkiem + koperek, masło, warzywa, mix sałat lub kiełki, herbata, cukier
II KOLACJA	pieczywo graham, masło, ser capresi, dodatek warzywny	bułka maślana	sok pomidorowy	ciasto ucierane	sok wielowarzywny	jogurt owocowy	babka ucierana