

	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	krupnik, pulpeciki drobiowe w zielonym sosie pietruszkowym, kasza gryczana, surówka-ogórek kiszony, owoc	zupa ogórkowa z ryżem brązowym, filet drobiowy w sosie śmietanowym z ziołami, kasza pęczak, brokuł, owoc	żurek z jajkiem, gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowo-bazyliowym, sałatka wiosenna z vinegrette sok wielowarzywny	krem z kury, pieczeń rzymska z jajkiem, kasza gryczana, mieszanka królewska (brokuł, kalafior, marchewka), owoc	zupa pejzanka, pierogi ze szpinakiem, surówka z marchewki i selera, jogurt naturalny	krem marchewkowy z pomarańczą i imbirem, risotto (ryż brązowy) z mięsem, mix warzyw gotowanych, sałata zielona z warzywami i sosem vinegrette, owoc	rosół z makaronem pełnoziarnistym, schab pieczony z sosem żurawinowym, kasza jaglana, surówka z selera z rodzynkami, 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

1 stycznia – 7 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	krupnik, pulpeciki drobiowe w zielonym sosie pietruszkowym, kasza gryczana, surówka-ogórek kiszony, owoc	zupa ogórkowa z ryżem, filet drobiowy w sosie śmietanowym z ziołami, ryż z warzywami, brokuł, owoc	żurek z jajkiem, gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowo-bazyliowym, sałatka wiosenna z vinegrette sok wielowarzywny	krem z kury, pieczeń rzymska z jajkiem, ziemniaki, mieszanka królewska (brokuł, kalafior, marchewka), owoc	zupa pejzanka, pierogi ruskie, surówka z marchewki i jabłka, jogurt owocowy	krem marchewkowy z pomarańczą i imbirem, risotto z mięsem, mix warzyw gotowanych, sałatka wiosenna z sosem vinegrette, owoc	rosół z makaronem, schab pieczony z sosem żurawinowym, ziemniaki, surówka z selera z rodzynkami, 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	jogurt naturalny	kefir	jogurt naturalny	pieczywo graham, twarożek na bazie jogurtu, dodatek warzywny	pieczywo graham, pasta warzywna, żółty ser, dodatek warzywny	pieczywo graham, pasta warzywna, szynka drobiowa, dodatek warzywny