

	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, twarożek z ogórkiem + koperek, masło, warzywa, mix sałat lub kiełki, herbata
II ŚNIADANIE	jogurt naturalny	sok pomidorowy	owoc	jogurt naturalny	kefir	sok pomidorowy	owoc
OBIAD I PODWIECZOREK	krem z pomidorów z serem mozzarella, paski z fileta z kurczaka w zielonym sosie brokułowym, kasza pęczak, surówka z buraczków, jogurt naturalny	zupa kalafiorowa, spaghetti (pełnoziarnisty makron) z dodatkiem mięsa, ogórek kiszony, owoc	krem z cukinii, pierogi z kaszą gryczaną i serem, surówka z kiszonej kapusty, sok pomidorowy	zupa ryżowa (brązowy) z pietruszką, kasza gryczana, gulasz, surówka z czerwonej kapusty, owoc	krem z zielonych warzyw, ryba miruna z warzywami po grecku, ryż brązowy, surówka z vege z ogórkiem, owoc	zupa solferino, pieczona łopatka w sosie pieczeniowym jasnym, kasza jęczmienna, surówka z marchewki, owoc	rosół z makaronem pełnoziarnistym, filet z kurczaka z pomidorami i bazylią, ziemniaki gotowane w całości, surówka wiosenna na bazie vinegrett, 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, ryba po grecku z warzywami, 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	Jogurt naturalny

Jadłospis

dieta podstawowa

29 stycznia – 4 lutego 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, twarożek z ogórkiem + koperek, masło, warzywa, mix sałat lub kiełki, herbata, cukier
OBIAD I PODWIECZOREK	krem z pomidorów z serem mozzarella, paski z fileta z kurczaka w zielonym sosie brokułowym, kasza pęczak, surówka z buraczków, jogurt owocowy	zupa kalafiorowa, spaghetti z dodatkiem mięsa, ogórek kiszony, owoc	krem z cukinii, pierogi z kaszą gryczaną i serem, surówka z kiszonej kapusty, sok pomidorowy	zupa ryżowa z pietruszką, kasza gryczana, gulasz, surówka z czerwonej kapusty, owoc	krem z zielonych warzyw, ryba miruna z warzywami po grecku, ziemniaki, surówka vege z ogórkiem, owoc	zupa solferino, pieczona łopatka w sosie pieczeniowym jasnym, kasza jęczmienna, surówka z curry, owoc	rosół z makaronem, filet z kurczaka z pomidorami i bazylią, surówka sałatka wiosenna z vinegrettem 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, ryba po grecku z warzywami, masło, warzywa, mix sałat lub kiełki, herbata, cukier
II KOLACJA	pieczywo graham, masło, ser capresi, dodatek warzywny	ciasto marchewkowe	sok pomidorowy	ciasto ucierane	sok wielowarzywny	jogurt owocowy	jogurt naturalny