Jadłospis dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25–31 marca 2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| ŚNIADANIE | pieczywo graham + bułka grahamka mała, szynka wieprzowa, masło, papryka czerwona lub warzywa sezonowe, mix sałat, herbata | pieczywo graham, pasta z tuńczykiem (ser twarogowy, tuńczyk, jogurt naturalny), ogórek kiszony, masło, mix sałata, herbata | pieczywo graham, masło, żółty ser, hummus (ciecierzyca, pasta tahini, kminek rzymski, olej rzepakowy, sok z cytryny, sól), warzywa sezonowe, mix sałat, herbata | pieczywo graham, masło, serek topiony, szynka wieprzowa, warzywa sezonowe, mix sałat lub kiełki,  herbata | pieczywo graham + bułka grahamka mała, masło, jajko, żółty ser, warzywa sezonowe, mix sałat, herbata | pieczywo graham, masło, szynka drobiowa, serek capresse, warzywa sezonowe, herbata | pieczywo graham, masło, pasztet drobiowy,  mozzarella mini, mix sałat, warzywa sezonowe, herbata |
| II ŚNIADANIE | jogurt naturalny | sok pomidorowy | owoc | jogurt naturalny | kefir | sok pomidorowy | owoc |
| OBIAD I PODWIECZOREK | Krupnik z koperkiem i pietruszką, bez zabielania 350 ml  *Zawiera alergeny: seler, zboża zawierające gluten*  Zapiekanka z kaszą gryczaną i mięsem drobiowym 300g  *Zawiera alergeny: jaja*  Sałata zielona z warzywami i sosem vinegrette 100g  *Zawiera alergeny: zboża zawierające gluten, gorczyca, mleko i produkty pochodne*  Kompot  *Zawiera alergeny: -*  jogurt naturalny  *Zawiera alergeny:* mleko krowie i produkty pochodne | Zupa ogórkowa z ryżem brązowym, bez zabielania 350 ml  *Zawiera alergeny: seler*  Filet drobiowy w sosie śmietanowym z ziołami 140g  *Zawiera alergeny: seler, mleko i produkty pochodne*  Kasza pęczak 150g  *Zawiera alergeny: zboża zawierające gluten*  Surówka z kapusty czerwonej 100g  *Alergeny: gorczyca, jaja*  Kompot  *Zawiera alergeny: -*  owoc  *Zawiera alergeny: -* | Żurek z jajkiem 350 ml  *Zawiera alergeny: seler, zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, gorczyca, jaja*  Gołąbki z kaszą bez zawijania  z sosem pomidorowo-bazyliowym  300g  *Zawiera alergeny: zboża zawierające gluten, seler*  Sałatka wiosenna z vinegrette 80g  *Zawiera alergeny: zboża zawierające gluten, gorczyca, mleko i produkty pochodne*  Kompot  *Zawiera alergeny: -*  owoc  *Zawiera alergeny: -* | Krem z kury 350 ml  *Zawiera alergeny: seler*  Pieczeń rzymska z jajkiem 130g  *Zawiera alergeny: zboża zawierające gluten, jaja*  Kasza gryczana 150g  *Zawiera alergeny:-*  Mieszanka królewska (brokuł, kalafior, marchewka) 150g  *Zawiera alergeny:-*  Kompot  *Zawiera alergeny:-*  Owoc 1 szt.  *Zawiera alergeny:-* | Zupa pejzanka 350 ml  *Zawiera alergeny: seler*  Pierogi ze szpinakiem 300g  *Zawiera alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, mleko i produkty pochodne, sezam*  Surówka z marchewki i selera 100g  *Zawiera alergeny: seler*  kompot  *Zawiera alergeny:-*  Jogurt naturalny 100g *Zawiera alergeny: mleko i produkty pochodne* | Krem marchewkowy z pomarańczą i imbirem 350 ml  *Zawiera alergeny: seler, mleko i produkty pochodne*  Risotto (ryż brązowy) z mięsem, mix warzyw gotowanych 300g  *Zawiera alergeny: -*  Sałata zielona z warzywami i sosem vinegrette 100g  *Zawiera alergeny: zboża zawierające gluten, gorczyca, mleko i produkty pochodne*  kompot  *Zawiera alergeny:-*  Owoc 1 szt.  *Zawiera alergeny:-* | Rosół z makaronem  *Zawiera alergeny: seler, zboża zawierające gluten*  Schab pieczony z sosem żurawinowym 130 g  *Zawiera alergeny: mleko i produkty pochodne, zboża zawierające gluten*  Kasza bulgur 130g  *Zawiera alergeny: zboża zawierające gluten*  Surówka z selera z rodzynkami 100g  *Zawiera alergeny: mleko i produkty pochodne, seler*  Sok pomidorowy 300 ml  *Zawiera alergeny: -* |
| KOLACJA | pieczywo graham, masło, szynka drobiowa, żółty ser, warzywa sezonowe, mix sałat lub kiełki, herbata | pieczywo graham, masło, sałatka grecka z pieczonym filetem z kurczaka i serem feta (miks sałat, pomidor, ogórek świeży, oliwki, kukurydza, sos vinegrette), herbata | pieczywo graham, twarożek z zieleniną (ser twarogowy, jogurt naturalny, zioła), mix sałat lub kiełki, warzywa sezonowe, herbata | pieczywo graham, masło, jajko na twardo, szynka drobiowa, masło, warzywa sezonowe, mix sałat,  herbata | pieczywo graham, masło, pasta rybna z twarogiem (ser twarogowy, jogurt naturalny, makrela w sosie pomidorowym, sól), warzywa sezonowe, mix sałat,  herbata | pieczywo graham, masło szynka drobiowa, sałatka jarzynowa (ziemniak, marchewka, pietruszka, kukurydza, groszek zielony, jajko, jabłko, majonez sałatkowy, jogurt naturalny, sól, pieprz), herbata | pieczywo graham, twarożek z ogórkiem (ser twarogowy, jogurt naturalny, ogórek, koperek), masło, warzywa sezonowe, 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 25–31 marca 2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| ŚNIADANIE | zupa mleczna z płatkami owsianymi i bananem (mleko 3,2%, płatki owsiane, banan),  bułka weka, masło, dżem owocowy, herbata, cukier | pieczywo mieszane graham, jasne,  pasta z tuńczykiem (ser twarogowy, tuńczyk, jogurt naturalny), ogórek kiszony, mix sałat, masło, herbata, cukier | pieczywo mieszane graham, jasne  masło, żółty ser, hummus (ciecierzyca, pasta tahini, kminek rzymski, olej rzepakowy, sok z cytryny, sól), warzywa sezonowe,  mix sałat,  herbata, cukier | bułka graham, masło, serek topiony,  szynka wieprzowa,  warzywa sezonowe lub kiełki,  herbata, cukier | zupa mleczna z płatkami, rodzynkami i kokosem (mleko 3,2%, płatki owsiane, wiórka kokosowe, rodzynki), bułka weka, masło, dżem owocowy, kawa zbożowa  z mlekiem (kawa zbożowa, mleko 3,2%), cukier | pieczywo mieszane graham, jasne, masło, szynka wieprzowa, ser żółty, warzywa sezonowe, herbata, cukier | pieczywo mieszane graham, jasne, masło, pasztet drobiowy,  mozzarella mini,  mix sałat, warzywa sezonowe,  herbata, cukier |
| OBIAD I PODWIECZOREK | Krupnik z koperkiem i pietruszką, bez zabielania 350 ml  *Zawiera alergeny: seler, zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne*  Racuszki z twarożkiem i jabłkami 300g  *Zawiera alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, mleko i produkty pochodne*  Sałata zielona z ananasem  i sosem vinegrette 100g  *Zawiera alergeny: zboża zawierające gluten, gorczyca, mleko i produkty pochodne*  Kompot  *Zawiera alergeny:-*  Jogurt owocowy 100g  *Zawiera alergeny: mleko i produkty pochodne* | Zupa ogórkowa z ryżem 350 ml  *Zawiera alergeny: seler, mleko i produkty pochodne*  Filet drobiowy w sosie śmietanowym z ziołami 140g  *Zawiera alergeny: seler, mleko i produkty pochodne*  Ryż z warzywami 150g  *Zawiera alergeny: -*  Surówka z kapusty czerwonej 100g  *Zawiera alergeny: gorczyca, jaja*  kompot  *Zawiera alergeny:-*  Owoc 1 szt.  *Zawiera alergeny: -* | Żurek z jajkiem 350 ml  *Zawiera alergeny: seler, zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, gorczyca, jaja*  Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowo-bazyliowym 300g  *Zawiera alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, jaja*  Sałatka wiosenna z vinegrette 80g  *Zawiera alergeny: zboża zawierające gluten, gorczyca, mleko i produkty pochodne*  Owoc 1 szt.  *Zawiera alergeny:-* | Krem z kury 350 ml  *Zawiera alergeny: seler, mleko i produkty pochodne*  Pieczeń rzymska z jajkiem 130g  *Zawiera alergeny: zboża zawierające gluten, jaja*  Ziemniaki 150g  *Zawiera alergeny: mleko i produkty pochodne*  Mieszanka królewska (brokuł, kalafior, marchewka) 150g  *Zawiera alergeny: -*  Kompot  *Zawiera alergeny:-*  Owoc 1 szt.  *Zawiera alergeny:-* | Zupa pejzanka 350 ml  *Zawiera alergeny: seler*  Pierogi ruskie 300g,  *Zawiera alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, mleko i produkty pochodne*  Surówka z marchewki i jabłka 100g  *Zawiera alergeny:-*  Kompot  *Zawiera alergeny:-*  Jogurt owocowy 100g  *Zawiera alergeny: mleko i produkty pochodne* | Krem marchewkowy z pomarańczą i imbirem 350 ml  *Zawiera alergeny: seler, mleko i produkty pochodne*  Risotto z mięsem, mix warzyw gotowanych 300g  *Zawiera alergeny: -*  Sałatka wiosenna z sosem vinegrette 100g  *Zawiera alergeny: zboża zawierające gluten, gorczyca, mleko i produkty pochodne*  Kompot  *Zawiera alergeny:*  Owoc 1 szt.  *Zawiera alergeny: -* | Rosół z makaronem  *Zawiera alergeny: seler, zboża zawierające gluten*  Schab pieczony z sosem żurawinowym 130 g  *Zawiera alergeny: mleko i produkty pochodne, zboża zawierające gluten*  Ziemniaki 150g  *Zawiera alergeny: mleko i produkty pochodne*  Surówka z selera z rodzynkami 100g  *Zawiera alergeny: mleko i produkty pochodne, seler*  Kompot  *Zawiera alergeny: -*  Sok pomidorowy 300 ml  *Zawiera alergeny: -* |
| KOLACJA | pieczywo mieszane,  masło, szynka drobiowa,  żółty ser, warzywa sezonowe lub kiełki, herbata,  cukier | pieczywo graham, jasne, masło,  sałatka grecka z pieczonym filetem z kurczaka i serem feta (miks sałat, pomidor, ogórek świeży, oliwki, kukurydza, sos vinegrette) herbata, cukier | pieczywo graham,  masło, twarożek z zieleniną (ser twarogowy, jogurt naturalny, koperek),  mix sałat lub kiełki, warzywa sezonowe,  herbata, cukier | pieczywo graham,  jajko na twardo,  szynka drobiowa,  masło, warzywa sezonowe,  mix sałat, herbata,  cukier | pieczywo mieszane,  masło, pasta rybna z twarogiem (ser twarogowy, jogurt naturalny, makrela w sosie pomidorowym), warzywa sezonowe, mix sałat,  herbata, cukier | pieczywo mieszane,  masło, szynka drobiowa,  sałatka jarzynowa na bazie jogurtu (marchewka, pietruszka, seler, jajko, jabłko, ogórek kiszony, jogurt naturalny, sól, pieprz),  herbata, cukier | pieczywo mieszane, twarożek z ogórkiem (ser twarogowy, jogurt naturalny, ogórek, koperek),  masło, warzywo sezonowe,  mix sałat lub kiełki,  herbata, cukier |
| II KOLACJA | sok wielowarzywny | bułka maślana | sok pomidorowy | ciasto ucierane | sok wielowarzywny | jogurt owocowy | jogurt naturalny |