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 zawijaniaz 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, warzywalub sałata | pieczywo graham, masło, szynka drobiowa, warzywa lub sałata | pieczywo graham, twarożek na bazie jogurtu, warzywa lub sałata | pieczywo graham, pasta warzywna, serek żółty, warzywalub 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, jasnemasło, 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 |