

# JADŁOSPIS DEKADOWY

OD 14.11.2022r. DO 25.11.2022r.

## PONIEDZIAŁEK 14.11.2022r.

**ŚNIADANIE:** chleb(35g) z masłem(5g) i pastą z soczewicy(5g), mleko z płatkami kukurydzianymi, rzodkiewka, pomidor(20g), napar z herbaty z cytryną(200g)

**OBIAD:** zupa krem z białych warzyw (235g), spaghetti bolognese (60g), makaron (100g) , napój z soku(200g)

**PODWIECZOREK:** bakalie- orzechy nerkowca, śliwka suszona, rodzynki, płatki migdałowe, herbatniki (40g), sok pomarańczowy-200g

## WTOREK 15.11.2022r.

**ŚNIADANIE:** chleb(35g) z masłem i z kiełbasą szynkową (10g), kawa na mleku(150g), napar z herbaty owocowej(150g), sałata, papryka(20g)

**OBIAD:** zupa z zielonej fasolki (235g), „Gzik po poznańsku”(80g), ziemniaki (100g), , napój z soku(150g)

**PODWIECZOREK:** bułka graham z masłem, pasztetem z królikiem(40g), ogórek kiszony(20g), napar z herbaty ziołowej(200g)

## ŚRODA 16.11.2022r.

**ŚNIADANIE:** chleb pełen ziaren (35g) z masłem(5g) i paprykarzem rybnym-wyrób własny(10g), kakao na mleku (150g), napar z herbaty ziołowej(150g), biała rzepa, marchew(20g)

**OBIAD:** zupa rosolnik z laną kluską (235g), polędwica wieprzowa w sosie własnym(80g), ryż brązowy (100g), surówka z marchewki i jabłka(180g)

**PODWIECZOREK:** pudding z kaszki manny z sosem jagodowym (150g)

## CZWARTEK 17.11.2022r.

**ŚNIADANIE:** bułka (35g) z masłem(5g) i wędliną drobiową(10g) ,biała rzepa, papryka(20g), zupa mleczna owsianka z siemieniem lnianym(150g), napar z herbaty z cytryną(150g)

**OBIAD:** zupa barszcz ukraiński (235g), kopytka z skwarkami z łopatkami(150g), gotowana kiszona kapusta(100g), napój z soku(200g)

**PODWIECZOREK:** muffinka (40g), winogrono(20g), napój z herbaty z sokiem (200g)

## PIĄTEK 18.11.2022r.

**ŚNIADANIE:** chleb (35g) z masłem i konfiturą truskawkową (20g), mleko (150g), napar z herbaty owocowej(150g), sałata, jabłko (20g)

**OBIAD:** zupa z pomidorowa z makaronem (235g), jajko smażone(80g), ziemniaki purre z koperkiem (100g), gotowany brokuł(70g) , napój z soku(150g)

**PODWIECZOREK:** mix owoców i warzyw (140g), wafle kukurydziane(20g)

### PONIEDZIAŁEK 21.11.2022r.

**ŚNIADANIE:** mleko z granolą (200g), **chleb(35g)** z **masłem(5g)** i **żółtym serem(5g)**, rzodkiewka(20g), napar z herbaty z cytryną(200g)

**OBIAD:** zupa ogórkowa z ziemniakami(235g), sos owocowy(60g), ryż(100g) , napój z soku(200g)

**PODWIECZOREK:** kanapka z **pieczywa razowego** z wędliną i sałatą(**40g**), napar z herbaty(200g)

### WTOREK 22.11.2022r.

**ŚNIADANIE:** **rogal** (35g) z masłem(5g), miodem(10g), marchew, biała rzepa(10g), **kawa mleczna** (150g), napar z herbaty z miętowej(150g)

**OBIAD:** zupa barszcz czerwony z makaronem(235g), ziemniaki (100g), nuggetsy (60g), mizeria (80g), napój z soku (200g)

**PODWIECZOREK:** serek homogenizowany naturalny (100g), ciastko owsiane(20g)

### ŚRODA 23.11.2022r.

**ŚNIADANIE:** **chleb(35g)** z **masłem(5g)** i parówką z szynki (10g), **kakao na mleku(150g)**, napar z herbaty owocowej(150g), sałata, pomidor(10g)

**OBIAD:** zupa brokułowa (235g), jajko gotowane(60g), makaron(80g), sos pomidorowy(70g), napój z soku(150g)

**PODWIECZOREK:** **paluchy** z nutellą śliwkową – wyrób własny(30g), napój z herbaty z sokiem (200g)

### CZWARTEK 24.11.2022r.

**ŚNIADANIE:** **chleb pełen ziaren(35g)** z masłem(5g) i białym serem (20g), **mleko z miodem(150g)**, napar z herbaty ziołowej(150g), sałata, ogórek(20g)

**OBIAD:** zupa krem szpinakowa z grzankami (235g), gulasz z fileta z indyka(60g), kasza (100g), ogórek kwaszony(60g), napój z soku (150g)

**PODWIECZOREK:** **drożdżówka** z serem(50g), jabłko(20g), napar z herbaty

### PIĄTEK 25.11.2022r.

**ŚNIADANIE:** **chleb(35g)** z **masłem** (5g) i pomidorem (10g), kawa mleczna(150g), napar z herbaty owocowej(150g)

**OBIAD:** zupa kapuśniak (235g), kotlety rybne z fileta z dorsza(100g), ziemniaki purre z koperkiem (100g), surówka z wielowarzywna (50g), napój z soku (200g)

**PODWIECZOREK:** jogurt naturalny z musem owocowym (120g), biszkopty (30g)

## ***JADŁOSPIS DEKADOWY OD 14.11.2022r. DO 25.11.2022r.***

### **DLA DZIECI Z DIETĄ ELIMINACYJNĄ**

#### **PONIEDZIAŁEK 14.11.2022r.**

**ŚNIADANIE:** chleb bezglutenowy, razowy(35g) z masłem(5g) i pastą z soczewicy(5g), rzodkiewka, pomidor(20g), napar z herbaty z cytryną(200g)

**OBIAD:** zupa krem z białych warzyw niezabielana (235g), makaron ryżowy z sosem mięsno - pomidorowym (100g) , napój z soku(200g)

**PODWIECZOREK:** ciastko bezglutenowe, śliwka suszona , rodzyunki, sok pomarańczowy-200g

#### **WTOREK 15.11.2022r.**

**ŚNIADANIE:** chleb bezglutenowy, razowy(35g) z masłem i z kiełbasą szynkową (10g), napar z herbaty owocowej(150g), sałata, papryka(20g)

**OBIAD:** zupa z zielonej fasolki niezabielana (235g), ryba pieczona(80g), ziemniaki (100g), , napój z soku(150g)

**PODWIECZOREK:** bułka bezglutenowa z masłem i pasztetem z królikiem(40g), ogórek kiszony(20g), napar z herbaty ziołowej(200g)

#### **ŚRODA 16.11.2022r.**

**ŚNIADANIE:** chleb bezglutenowy, razowy(35g) z masłem(5g) i paprykarzem rybny-wyrób własny(10g), napar z herbaty ziołowej(150g), biała rzepa, marchew(20g)

**OBIAD:** zupa rosolnik z makaronem ryżowym (235g), połówka wieprzowa w sosie własnym niezabielana (80g), ryż brązowy (100g), surówka z marchewki i jabłka(180g)

**PODWIECZOREK:** pudding z kaszki manny bezglutenowej na mleku migdałowym z sosem jagodowym (150g )

#### **CZWARTEK 17.11.2022r.**

**ŚNIADANIE:** chleb bezglutenowy (35g) z masłem(5g) i wędliną drobiową(10g) ,biała rzepa, papryka(20g), napar z herbaty z cytryną(150g)

**OBIAD:** zupa barszcz ukraiński niezabielany(235g), makaron ryżowy z skwarkami z łopatki(150g), gotowana kiszona kapusta(100g), napój z soku(200g)

**PODWIECZOREK:** biszkopty bezglutenowe (40g), winogrono(20g), napój z herbaty z sokiem (200g)

#### **PIĄTEK 18.11.2022r**

**ŚNIADANIE:** chleb bezglutenowy, razowy (35g) z masłem i konfiturą truskawkową (20g), mleko (150g), napar z herbaty owocowej(150g), sałata, jabłko (20g)

**OBIAD:** zupa z pomidorowa z makaronem ryżowym(235g), jajko smażone(80g), ziemniaki (100g), gotowany brokuł(70g) , napój z soku(150g)

**PODWIECZOREK:** mix owoców i warzyw- banan, jabłko, gruszki, (140g), wafle kukurydziane(20g)

### PONIEDZIAŁEK 21.11.2022r.

**ŚNIADANIE:** chleb bezglutenowy, razowy(35g) z masłem(5g) i dżemem(5g), rzodkiewka(20g), napar z herbaty z cytryną(200g)

**OBIAD:** zupa ogórkowa z ziemniakami(235g), sos owocowy(60g), ryż(100g), napój z soku(200g)

**PODWIECZOREK:** kanapka bezglutenowego z wędliną i sałatą(40g), napar z herbaty(200g)

### WTOREK 22.11.2022r.

**ŚNIADANIE:** chleb bezglutenowy, razowy (35g) z masłem(5g), miodem(10g), marchew, biała rzepa(10g), napar z herbaty z miętowej(150g)

**OBIAD:** zupa barszcz czerwony z makaronem ryżowym(235g), ziemniaki (100g), filet z kurczaka pieczony (60g),ogórek zielony(80g), napój z soku (200g)

**PODWIECZOREK:** mus owocowy, sok pomarańczowy(100g), ciastko bezglutenowe(20g)

### ŚRODA 23.11.2022r.

**ŚNIADANIE:** chleb bezglutenowy, razowy(35g) z masłem(5g) i parówką z szynki (10g), kakao na mleku(150g), napar z herbaty owocowej(150g), sałata, pomidor(10g)

**OBIAD:** zupa brokułowa niezabielana (235g), jajko gotowane(60g), makaron ryżowy (80g), sos pomidorowy(70g),napój z soku(150g)

**PODWIECZOREK:** bułka bezglutenowa z dżemem(30g), napój z herbaty z sokiem (200g)

### CZWARTEK 24.11.2022r.

**ŚNIADANIE:** chleb bezglutenowy(35g) z masłem(5g) i miodem (20g), napar z herbaty ziołowej(150g), sałata, ogórek(20g)

**OBIAD:** zupa krem szpinakowa z makaronem ryżowym (235g), gulasz z fileta z indyka(60g), ogórek kwaszony(60g), napój z soku (150g)

**PODWIECZOREK:** ciastka czekoladowe bezglutenowe(50g), (20g), napar z herbaty

### PIĄTEK 25.11.2022r.

**ŚNIADANIE:** chleb(35g) z masłem (5g) i pomidorem (10g), kawa mleczna(150g), napar z herbaty owocowej(150g)

**OBIAD:** zupa kapuśniak (235g), filet rybny z dorsza (100g), ziemniaki purre z koperkiem (100g), surówka z wielowarzywna (50g), napój z soku (200g)

**PODWIECZOREK:** mus owocowy(120g), biszkopty bezglutenowe (30g)

**ŻYWNOSĆ MOŻE ZAWIERAĆ ŚLADOWE ILOŚCI GLUTENU**