

JADŁOSPIS DEKADOWY

13.03.2023r – 24.03.2023r.

PONIEDZIAŁEK 13.03.2023r.

ŚNIADANIE: chleb(35g) z masłem i pasztetem(10g), kawa mleczna(150g), napar z herbaty owocowej(150g), ogórek kiszony(20g)

OBIAD: zupa brokułowa krem (235g), makaron(100g), sos bolognese(60g), napój z soku tłoczonego(200g)

PODWIECZOREK: budyń czekoladowy(200g), chrupki kukurydziane(20g), jabłko(20g)

WTOREK 14.03.2023r.

ŚNIADANIE: chleb(35g) z masłem i pastą z białej fasoli(10g) lub miodem, płatki kukurydziane z mlekiem(150g), napar z herbaty owocowej(150g), papryka, sałata(20g)

OBIAD: zupa ogórkowa (235g), klopsy w sosie koperkowym (80g), ziemniaki(100g), gotowana mini marchew(40g), napój z soku tłoczonego(200g)

PODWIECZOREK: kanapka z chleba jaglanego z masłem i wędliną(35g), napój z herbaty z sokiem(200g)

ŚRODA 15.03.2023r.

ŚNIADANIE: chleb pełen ziaren (35g) z masłem(5g) i sałatką z tuńczyka - wyrób własny(10g), kakao na mleku(150g), napar z herbaty ziołowej(150g), rzodkiewka, ogórek kiszony(10g)

OBIAD: zupa rosolnik z kaszką manną (235g), polędwica wieprzowa w sosie ziołowym(80g), ziemniaki z koperkiem(100g), surówka z kiszonej kapusty(80g)

PODWIECZOREK: jogurt kremowy z malinami i granolą (230g), kiwi(20g)

CZWARTEK 16.03.2023r.

ŚNIADANIE: bułka graham(35g) z masłem(5g) i wędliną drobiową (10g) ogórek, biała rzepa (20g), kawa mleczna (150g), napar z herbaty z cytryną(150g)

OBIAD: zupa dyniowa krem(235g), filet z indyka z warzywami (70g), ryż(100g), napój z soku tłoczonego(200g)

PODWIECZOREK: „szneca z glancem”- drożdżówka (30g), pomarańcza (20g), napój z herbaty z sokiem

PIĄTEK 17.03.2023r.

ŚNIADANIE: chleb razowy (35g) z masłem i konfiturą jagodową (10g), mleko(150g), napar z herbaty owocowej(150g), jabłko (20g)

OBIAD: zupa z pomidorowa z makaronem (235g), kotlety z miruny (80g), ziemniaki (100g), (70g), gotowany brokuł(80g), napój z soku tłoczonego(150g)

PODWIECZOREK: coctail mleczno – truskawkowy -wyrób własny(180g), herbatniki (20g)

PONIEDZIAŁEK 20.03.2023r.

ŚNIADANIE: bułka pszenna(35g) z masłem(5g) i parówką (10g), sałata, biała rzepa (10g), kakao na mleku (150g), napar z herbaty z miętowej (150g)

OBIAD: zupa kapuśniak(235g), kluski leniwe z masłem 160g), napój z soku tłoczonego(200g)

PODWIECZOREK: pudding z kaszki kukurydzianej (200g), jabłko(40g), wafle zbożowo-ryżowe (20g)

WTOREK 21.03.2023r.

ŚNIADANIE: chleb(35g) z masłem (5g) i białym serem i rzodkiewką(10g), ogórki kiszane(10g), zupa mleczna z płatkami jaglanymi (200g), napar z herbaty z cytryną(200g)

OBIAD: zupa kalafiorowa (235g), nuggetsy (100g) , ziemniaki(100g), gotowany groszek z marchewką (40g), napój z soku tłoczonego(200g)

PODWIECZOREK: jogurt naturalny z mussem owocowym (120g), płatki migdałowe, (20g)

ŚRODA 22.03.2023r.

ŚNIADANIE: chleb(35g) z masłem(5g) i pastą z łososia (10g) lub miodem, kakao na mleku(150g), napar z herbaty owocowej(150g), ogórek (10g)

OBIAD: zupa pomidorowa z ryżem (235g), kiełbasa w szarym sosie(100g), ziemniaki (100g), ogórki kiszane(50g), napój z soku tłoczonego(200g)

PODWIECZOREK: bułka szkolna z czekoladą (100g), napar z herbaty z sokiem(200g), mango(20g)

CZWARTEK 23.03.2023r.

ŚNIADANIE: chleb pełen ziaren(35g) z masłem(5g) i polędwicą drobiową (20g), kawa mleczna(150g), napar z herbaty ziołowej(150g), rzodkiewka(10g)

OBIAD: zupa krem szpinakowa z makaronem (235g), gulasz z łopatki(60g), kasza pęczak (100g), ogórek kiszony(60g), napój z soku tłocznego(150g)

PODWIECZOREK: kisiel truskawkowy- wyrób własny (150g), wafle ryżowe(20g)

PIĄTEK 24.03.2023r.

ŚNIADANIE: chleb(35g) z masłem (5g) i jajkiem gotowanym, papryka (10g), zupa mleczna z płatkami jaglanymi(150g), napar z herbaty owocowej(150g)

OBIAD: zupa barszcz czerwony (235g), jajko smażone(60g), ziemniaki(100g), surówka z marchewki(80g), napój z soku tłoczonego(150g)

PODWIECZOREK: babka owsiana (20g) , napar z herbaty z sokiem(200g), jabłko

JADŁOSPIS DEKADOWY
13.03.2023r – 24.03.2023r.
dla dzieci z dietą eliminacyjną

PONIEDZIAŁEK 13.03.2023r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy(35g) z masłem i pasztetem(10g), napar z herbaty owocowej(150g), ogórek kiszony(20g)

OBIAD: zupa brokułowa krem (235g), makaron bezglutenowy (100), sos bolognese(60g), napój z soku tłoczonego(200g)

PODWIECZOREK: budyń czekoladowy na mleku kokosowym (200g), chrupki kukurydziane(20g),kiwi (20g)

WTOREK 14.03.2023r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy (35g) z masłem i pastą z białej fasoli(10g) lub miodem, napar z herbaty owocowej(150g), papryka, sałata(20g)

OBIAD: zupa ogórkowa (235g), klopsy w sosie niezabielanym (80g), ziemniaki(100g),gotowana mini marchew(40g) , napój z soku tłoczonego(200g)

PODWIECZOREK: kanapka z chleba bezglutenowego z masłem i wędliną(35g), napój z herbaty z sokiem(200g)

ŚRODA 15.03.2023r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy (35g) z masłem(5g) i sałatką z tuńczyka - wyrób własny(10g), napar z herbaty ziołowej(150g), rzodkiewka, ogórek kiszony(10g)

OBIAD: zupa rosolnik z kaszką manną bezglutenową (235g), polędwica wieprzowa w sosie ziołowym(80g), ziemniaki z koperkiem(100g), surówka z kiszonej kapusty(80g)

PODWIECZOREK: mus owocowy (230g), wafle ryżowe (20g)

CZWARTEK 16.03.2023r.

ŚNIADANIE: bułka bezglutenowa(35g) z masłem(5g) i wędliną drobiową (10g) ogórek, biała rzepa (20), napar z herbaty z cytryną(150g)

OBIAD: zupa dyniowa krem(235g), filet z indyka z warzywami (70g), ryż(100g), napój z soku tłoczonego(200g)

PODWIECZOREK: ciastka bezglutenowe (30g), winogrono (20g), napój z herbaty z sokiem

PIĄTEK 17.03.2023r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy (35g) z masłem i konfiturą jagodową (10g), napar z herbaty owocowej(150g), jabłko (20g)

OBIAD: zupa z pomidorowa z makaronem bezglutenowy (235g), filet z miruny (80g), ziemniaki (100g), (70g) , gotowany brokuł(80g), napój z soku tłoczonego(150g)

PODWIECZOREK: coctail truskawkowy -wyrób własny(180g),biszkopty bezglutenowe(20g)



PONIEDZIAŁEK 20.03.2023r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy(35g) z masłem(5g) i parówką (10g), sałata, biała rzepa (10g), napar z herbaty z miętowej (150g)

OBIAD: zupa kapuśniak(235g), makaron bezglutenowy z sosem z masłem 160g), napój z soku tłoczonego(200g)

PODWIECZOREK: pudding z kaszki kukurydzianej na mleku koksowym (200g), jabłko(40g), wafle ryżowe (20g)

WTOREK 21.03.2023r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy (35g) z masłem (5g) i gotowanym jajkiem(10g), ogórki kiszzone(10g), napar z herbaty z cytryną(200g)

OBIAD: zupa kalafiorowa (235g), nuggetsy w bułce bezglutenowej(100g) , ziemniaki(100g), gotowany groszek z marchewką (40g), napój z soku tłoczonego(200g)

PODWIECZOREK: mus owocowy (120g), ciastka w czekoladzie bezglutenowe (20g)

ŚRODA 22.03.2023r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy (35g) z masłem(5g) i pastą z łososia (10g) lub miodem, napar z herbaty owocowej(150g), ogórek (10g)

OBIAD: zupa pomidorowa z ryżem (235g), kielbasa w szarym sosie niezabielanym(100g), ziemniaki (100g), ogórki kiszzone(50g), napój z soku tłoczonego(200g)

PODWIECZOREK: ciastka bezglutenowe maślane (100g), napar z herbaty z sokiem(200g), mango(20g)

CZWARTEK 23.03.2023r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy (35g) z masłem(5g) i polędwicą drobiową (20g), napar z herbaty ziołowej(150g), rzodkiewka(10g)

OBIAD: zupa krem szpinakowa z makaronem ryżowym (235g), gulasz z łopatki(60g), kasza pęczak (100g), surówka wielowarzywna (60g), napój z soku tłoczonego(150g)

PODWIECZOREK: kisiel truskawkowy- wyrób własny (150g), wafle ryżowe(20g)

PIĄTEK 24.03.2023r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy (35g) z masłem (5g) i twarożkiem z rzodkiewką, papryka (10g), napar z herbaty owocowej(150g)

OBIAD: zupa barszcz czerwony (235g), jajko smażone(60g), ziemniaki(100g), surówka z marchewki(80g), napój z soku tłoczonego(150g)

PODWIECZOREK: ciastka owsiane bezglutenowe (20g) , napar z herbaty z sokiem(200g), jabłko(20g)

