

JADŁOSPIS DEKADOWY

OD 28.10.2024r. DO 08.11.2024r.

PONIEDZIAŁEK 28.10.2024r.

ŚNIADANIE: chleb -35g z masłem-5g i białym serem-5g, sałata- 5g, świeży ogórek-10g, napar z herbaty z cytryną-200g, kawa mleczna - 200g

OBIAD: zupa krem kalafiorowa -235g, pieczeń z szynki-60g, ziemniaki-100g, gotowana marchew z groszkiem-80g, napój z soku-200g

PODWIECZOREK: deser mleczny „Bakuś” -100g, migdały , pestki dyni, wafle -15g, kaka - 40g

WTOREK 29.10.2024r.

ŚNIADANIE: chleb-35g z masłem-5g i parówką z szynki i -50g, biała rzodkiew, pomidor-15g, kakao na mleku -200g napar z herbaty owocowej-200g

OBIAD: zupa grochówka z wstkładką mięsa -235g, kluski leniwe z masłem -80g ,napój z soku-200g

PODWIECZOREK- babka - 40g, sok jabłko -jagoda – 200g

ŚRODA 30.10.2024r.

ŚNIADANIE: chleb -35g z masłem-5g i gotowanym jajkiem -5g lub dżemem, ogórek kiszony, rzodkiewka -10g, napar herbaty ziołowej-200g, mleko z płatkami- 200g

OBIAD: zupa pomidorowa z makaronem -235g, filet z drobiowy w sosie własnym -60g, ryż-80g, gotowana marchew- 70g, napój z soku-200g

PODWIECZOREK: wafle ryżowe w polewie malinowej -25g, jabłko - 40 g

CZWARTEK 31.10.2024r.

ŚNIADANIE: chleb-35g z masłem-5g i wędliną drobiową , zupa owsianka – 150 g, napar z herbaty cytryną-200g, sałata, papryka-30g

OBIAD: zupa rosolnik -235g, klopsy w sosie pomidorowym -80g, ziemniaki-100g, gotowana kapusta -50g, napój z soku-200g

PODWIECZOREK: herbatniki jugle -30g, jogurt owocowy – 300g



PONIEDZIAŁEK 04.11.2024r.

ŚNIADANIE: chleb-35g z masłem -5g i żółtym serem-5g, kawa zbożowa na mleku-200g, napar herbaty z cytryną-200g, kolorowa papryka, ogórek - 10g

OBIAD: zupa krupnik z kaszą jaglaną-235g, domowe kluseczki z skwarkami mięsnymi-100g, gotowana kiszona kapusta-10g, napój z soku-200g

PODWIECZOREK: gorąca czekolada -125g, sucharki-30g , mandarynka – 30 g

WTOREK 05.11.2024r.

ŚNIADANIE: bułka-35g z masłem 5g i konfiturą jagodową-5g, płatki kukurydziane na mleku-200g, napar z herbaty owocowej-200g

OBIAD: rosół z makaronem-235g, kurczak w potrawce-60g, ryż -100g, gotowana marchew z groszkiem-70g, napój z soku-200g

PODWIECZOREK: serek homogenizowany-150g, andruty, chrupki kukurydziane - 30g

ŚRODA 06.11.2024r.

ŚNIADANIE: chleb -35g z masłem-5g, pasztetem-10g, kawa zbożowa na mleku-200g, napar z herbaty miętowej-200g, ogórek świeży, sałata-200g

OBIAD: zupa z dyniowa-235g, klopsy rybne -60g, kluseczki włoskie-100g, sos pomidorowy- 30g, gotowany bukiet warzyw-80g, napój z soku-200g

PODWIECZOREK: mus owocowy jabłko -brzoskwinia-90g, ciastka kruche Kubuś-10g

CZWARTEK 07.11.2024r.

ŚNIADANIE: rogalce -35g z masłem -5g i miodem-5g, herbata z cytryną-200g, kakao na mleku-200g, biała rzodkiew, jabłko-20g

OBIAD: zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem-235g, filet z indyka z warzywami-60g, kasza jęczmienna-100g, napój z soku-200g

PODWIECZOREK: budyń czekoladowy-150g, jabłko -30g

PIĄTEK 08.11.2024r.

ŚNIADANIE: bułka graham -35g z masłem-5g i tuńczykiem-10g, napar z herbaty ziołowej -200g, papryka, sałata roszponka-20g, kawa mleczna- 200g

OBIAD: zupa barszcz czerwony-235g, kluski śląskie -80g z sosem pieczarkowym-30g, surówka z kiszonej kapusty-50g, napój z soku -200g

PODWIECZOREK: jogurt owocowy-125g, banan – 50g

JADŁOSPIS DEKADOWY

OD 28.10.2024r. DO 08.11.2024r.- DIETA

PONIEDZIAŁEK 28.10.2024r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy -35g z masłem-5g i tuńczykiem-5g, sałata- 5g, świeży ogórek-10g, napar z herbaty z cytryną-200g,

OBIAD: zupa krem kalafiorowa -235g, pieczeń z szynki-60g, ziemniaki-100g, gotowana marchew z groszkiem-80g, napój z soku-200g

PODWIECZOREK: jogurt wege -100g, chrupki kukurydziane-15g, owoc-20g

WTOREK 29.10.2024r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy -35g z masłem-5g i parówką z szynki i -50g, biała rzodkiew, pomidor-15g, napar z herbaty owocowej-200g

OBIAD: zupa grochówka z wkładką mięsa -235g, makaron bezglutenowy z masłem -80g ,napój z soku-200g

PODWIECZOREK- ciastko bezglutenowe - 40g, sok – 200g

ŚRODA 30.10.2024r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy -35g z masłem-5g i gotowanym jajkiem -5g lub dżemem, ogórek kiszony, jabłko -10g, napar herbaty ziołowej-200g

OBIAD: zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym -235g, filet z drobiowy w sosie własnym -60g, ryż-80g, gotowana marchew- 70g, napój z soku-200g

PODWIECZOREK: wafle ryżowe w polewie malinowej -25g, owoc - 40 g

CZWARTEK 31.10.2024r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy-35g z masłem-5g , napar z herbaty cytryną-200g, sałata, rzodkiewka-30g

OBIAD: zupa rosolnik -235g, klopsy w sosie pomidorowym -80g, ziemniaki-100g, gotowana kapusta -50g, napój z soku-200g

PODWIECZOREK: ciastko bezglutenowe -30g, sok Kubuś – 300g



PONIEDZIAŁEK 04.11.2024r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy -35g z masłem -5g i dżemem-5g, kawa zbożowa na mleku-200g, napar herbaty z cytryną-200g, kolorowa papryka, ogórek - 10g

OBIAD: zupa krupnik z kaszą jaglaną-235g, domowe kluseczki z skwarkami mięsnymi-100g, gotowana kiszona kapusta-10g, napój z soku-200g

PODWIECZOREK: gorąca czekolada a mleku migdałowym -125g, wafle ryżowe-30g , owoc- 30 g

WTOREK 05.11.2024r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy -35g z masłem 5g i konfiturą jagodową-5g, płatki kukurydziane na mleku migdałowym-200g, napar z herbaty owocowej-200g

OBIAD: rosół z makaronem bezglutenowym-235g, kurczak w potrawce-60g, ryż - 100g, gotowana marchew z groszkiem-70g, napój z soku-200g

PODWIECZOREK: jogurt wege-150g, chrupki kukurydziane -30g

ŚRODA 06.11.2024r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy -35g z masłem-5g, pasztetem-10g, napar z herbaty miętowej-200g, ogórek świeży, sałata-200g

OBIAD: zupa z dyniowa-235g, klopsy rybne -60g, kluseczki domowe-100g, sos pomidorowy- 30g, gotowany bukiet warzyw-80g, napój z soku-200g

PODWIECZOREK: mus owocowy jabłko -brzoskwinia-90g, ciastka bezglutenowe-10g

CZWARTEK 07.11.2024r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy -35g z masłem -5g i miodem-5g, herbata z cytryną-200g, biała rzodkiew, jabłko-20g

OBIAD: zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem-235g, filet z indyka z warzywami -60g, kasza jęczmienna-100g, napój z soku-200g

PODWIECZOREK: budyń czekoladowy na mleku migdałowym-150g, owoc -30g

PIĄTEK 08.11.2024r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy -35g z masłem-5g i miodem-10g, napar z herbaty ziołowej -200g, papryka, sałata rozszponka-20g

OBIAD: zupa barszcz czerwony-235g, kluski śląskie na mące bezglutenowej -80g z sosem pieczarkowym-30g, surówka z kiszonej kapusty-50g, napój z soku -200g

PODWIECZOREK: jogurt wege-125g, banan – 50g