

JADŁOSPIS DEKADOWY

30.09.2024 - 11.10.2024 r.

PONIEDZIAŁEK 30.09.2024r.

Śniadanie: chleb (35g) z masłem(5g) i wędliną drobiową (5g), herbata z cytryną (150g), kakao na mleku(200g), rzodkiewka , ogórek kiszony(15g)

Obiad: zupa kalafiorowa (235g), kaszotto z mięsem mielonym (160g), gotowana kiszona kapusta (15g) napój z soku(200g)

Podwieczorek: budyń śmietankowy (200 g) , wafle zbożowo ryżowe (10g), jabłko (10g)

WTOREK 01.10.2024r.

Śniadanie: bułka (35g) z masłem(5g) i żółtym serem (15g), kawa mleczna(150g), napar z herbaty miętowej(150g), papryka kolorowa, awokado(30g)

Obiad: zupa **gołąbkowa** (235g) , filet z indyka duszony w sosie własnym(60g), ryż(100g), gotowany groszek z marchewką (80g), napój z soku jabłkowo- truskawkowego (200g)

Podwieczorek: gorąca czekolada (150g), herbatniki jungle (50g), mandarynka (20g)

ŚRODA 02.10.2024r.

Śniadanie: rogalce (35g) z masłem(5g) i konfiturą truskawkową (5g), mleko (200g), herbata z cytryną(150g) , jabłko , marchew(20g)

Obiad: zupa **ogórkowa z ziemniakami** (235g), kopytka z skwarką mięsa (150g), gotowana czerwona kapusta (80g), napój z soku jabłkowo- wiśniowego (200g)

Podwieczorek: drożdżówka (40g), arbuz (10g)

CZWARTEK 03.10.2024r.

Śniadanie: chleb (35g) z masłem(5g) i pastą z łososia lub dżemem (10g), kakao na mleku(200g), herbata owocowa(150g) , sałata, pomidor (15g)

Obiad: zupa **pomidorowa z makaronem** (235g) , klopsy w sosie śmietanowym (60g), ziemniaki (100g), surówka z marchewki (80g), napój z soku jabłkowo- truskawkowy (200g)

Podwieczorek: bułka **pieguska** (40g), sok jabłkowo – pomarańczowy (230g)

PIĄTEK 04.10.2024r.

Śniadanie: chleb (35g) z masłem(5g) i jajecznicą na maśle (10g), kawa mleczna (200g), papryka, ogórek (20g), napar z herbaty owocowej(200g)

Obiad: zupa truskawkowa z makaronem (235g), **gzik po poznańsku** (50g) purre ziemniaczane (100g), napój z soku jabłkowego (200g)

Podwieczorek: jogurt naturalny z mussem owocowym(120g), ciastka florentynki(20g)

PONIEDZIAŁEK 07.10.2024r.

Śniadanie: bułka graham (50g) z masłem(5g) i pastą z ciecierzycy (10g), kakao (150g), herbata ziołowa(150g), papryka, sałata rucola(10g)

Obiad: zupa krem brokułowa z groszkiem ptysiowym (235g), kielbaski w sosie pomidorowym (60g), makaron(100g), napój z soku jabłkowo- truskawkowego(200g)

Podwieczorek: coctail mleczny truskawkowy – wyrób własny (50g), biszkopty (20g)

WTOREK 08.10.2024r.

Śniadanie: chleb(35g) z masłem(5g) i sałatką z tuńczyka (10g), zupa owsianka (120g), herbata z cytryną(150g), ogórek , biała rzepa (10g)

Obiad: zupa z zielonym groszkiem (235g), gulasz z łopatki (60g), kasza (100g), surówka z kiszzonej kapusty i marchewki (80g),napój z soku jabłkowo- wiśniowego(200g)

Podwieczorek: sernik (40g), jabłko (20g), napój z herbaty z sokiem(200g)

ŚRODA 09.10.2024r.

Śniadanie: chleb (35g)z masłem(5g) i pasztetem (10g) , kawa mleczna(200g), herbata z cytryną(200g), pomidor , sałata (20g)

Obiad: żurek z kielbasą i jajkiem gotowanym (235g), pyzy z masłem (100g), napój z soku jabłkowo- truskawkowego (200g)

Podwieczorek: kanapka z szynką drobiową (40g) , ogórek kiszony (20g), napój z herbaty z sokiem (200g)

CZWARTEK 10.10.2024r.

Śniadanie: bułka z ziarnami (35g) z masłem(5g) i miodem (15g), mleko (150g), napar z herbaty miętowej(200g), marchew , jabłko (10g)

Obiad: zupa pomidorowa z ryżem (235g), nuggetsy (60g),ziemniaki purre z koperkiem (100g), gotowana mini marchew (50g), napój z soku jabłkowo- wiśniowego(200g)

Podwieczorek: sok KUBUŚ (300g), paluchy mleczne (30g)

PIĄTEK 11.10.2024r.

Śniadanie: chleb(35g) z masłem(5g) i pastą z sera i suszonych pomidorów (5g) lub dżemem, (200g), kakao na mleku (200g), herbata owocowa (200g), sałata , koszony ogórek (20g)

Obiad: zupa barszcz czerwony z makaronem (235g), paluszki w fileta rybnego z piekarnika (80g), ziemniaki purre (100g), gotowana żółta fasolka(70g), napój z soku jabłkowego- truskawkowego(200g)

Podwieczorek: baton FLIPS (25g), śliwka (40g)

JADŁOSPIS DEKADOWY

DIETA

OD DNIA 30.09.2024 DO DNIA 11.10.2024 ROK

PONIEDZIAŁEK 30.09.2024r.

Śniadanie: chleb bezglutenowy (35g) z masłem(5g) i wędliną drobiową (5g), herbata z cytryną (150g), kakao na mleku migdałowym (200g), rzodkiewka , ogórek kiszony(15g)

Obiad: zupa kalafiorowa (235g), kaszotto z mięsem mielonym (160g), gotowana kiszona kapusta (15g) napój z soku(200g)

Podwieczorek: budyń śmietankowy na mleku migdałowym (200 g) , wafle zbożowo ryżowe (10g), jabłko (10g)

WTOREK 01.10.2024r.

Śniadanie:chleb bezglutenowy (35g) z masłem(5g) i pastą ze słonecznika (15g), napar z herbaty miętowej(150g), papryka kolorowa, awokado(30g)

Obiad: zupa gołąbkowa (235g) , filet z indyka duszony w sosie własnym(60g), ryż(100g), gotowany groszek z marchewką (80g), napój z soku jabłkowo- truskawkowego (200g)

Podwieczorek: gorąca czekolada na mleku migdałowym (150g), ciastko bezglutenowe (50g), mandarynka (20g)

ŚRODA 02.10.2024r.

Śniadanie: chleb bezglutenowy (35g) z masłem(5g) i konfiturą truskawkową (5g), mleko migdałowe (200g), herbata z cytryną(150g) , jabłko , marchew(20g)

Obiad:zupa ogórkowa z ziemniakami (235g), kluski na mące bezglutenowej z skwarką mięsa (150g), gotowana czerwona kapusta (80g), napój z soku jabłkowo- wiśniowego (200g)

Podwieczorek: biszkopty bezglutenowe (40g), arbuz (10g)

CZWARTEK 03.10.2024r.

Śniadanie: chleb bezglutenowy (35g) z masłem(5g) i pastą z łososia lub dżemem (10g), kakao na mleku migdałowym (200g), herbata owocowa(150g) , sałata, pomidor (15g)

Obiad: zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym (235g) , klopsy w sosie śmietanowym (60g), ziemniaki (100g), surówka z marchewki (80g), napój z soku jabłkowo- truskawkowy (200g)

Podwieczorek: ciastka bezglutenowe (40g), sok owocowy (230g)

PIĄTEK 04.10.2024r.

Śniadanie: chleb bezglutenowy (35g) z masłem(5g) i jajecznicą na maśle (10g), papryka, ogórek (20g), napar z herbaty owocowej(200g)

Obiad: zupa truskawkowa z makaronem bezglutenowym (235g), kotlety warzywne (50g) puree ziemniaczane (100g), napój z soku jabłkowego (200g)

Podwieczorek: jogurt wege (120g), ciastka bezglutenowe (20g)

PONIEDZIAŁEK 07.10.2024r.

Śniadanie: chleb bezglutenowy (50g) z masłem(5g) i pastą z ciecierzycy (10g), kakao na mleku kokosowym (150g), herbata ziołowa(150g), papryka, sałata rucola(10g)

Obiad: zupa krem brokułowa (235g), kielbaski w sosie pomidorowym (60g), makaron bezglutenowy (100g), napój z soku jabłkowo- truskawkowego(200g)

Podwieczorek: coctail mleczny na mleku migdałowym truskawkowy – wyrób własny (50g), biszkopty bezglutenowe(20g)

WTOREK 08.10.2024r.

Śniadanie: chleb bezglutenowy (35g) z masłem(5g) i sałatką z tuńczyka (10g), (120g), herbata z cytryną(150g), ogórek , biała rzepa (10g)

Obiad: zupa z zielonym groszkiem (235g), gulasz z łopatki (60g), kasza (100g), surówka z kiszonej kapusty i marchewki (80g),napój z soku jabłkowo- wiśniowego(200g)

Podwieczorek: ciastka bezglutenowe (40g), owoc (20g), napój z herbaty z sokiem(200g)

ŚRODA 09.10.2024r.

Śniadanie: chleb bezglutenowy (35g)z masłem(5g) i pasztetem (10g) , herbata z cytryną(200g), pomidor,sałata (20g)

Obiad: żurek z kielbasą i jajkiem gotowanym (235g), makaron bezglutenowy z masłem (100g), napój z soku jabłkowo- truskawkowego (200g)

Podwieczorek: kanapka z chleba bezglutenowego z szynką drobiową (40g) , ogórek kiszony (20g), napój z herbaty z sokiem (200g)

CZWARTEK 10.10.2024r.

Śniadanie: bułka bezglutenowy (35g) z masłem(5g) i miodem (15g), mleko (150g), napar z herbaty miętowej(200g), marchew , jabłko (10g)

Obiad: zupa pomidorowa z ryżem (235g), nuggetsy (60g),ziemniaki purre z koperkiem (100g), gotowana mini marchew (50g), napój z soku jabłkowo- wiśniowego(200g)

Podwieczorek: sok KUBUŚ (300g), wafle ryżowe (30g)

PIĄTEK 11.10.2024r.

Śniadanie: chleb(35g) z masłem(5g) i pastą z sera i suszonych pomidorów (5g) lub dżemem, (200g), kakao na mleku (200g), herbata owocowa (200g), sałata , kiszony ogórek (20g)

Obiad: zupa barszcz czerwony z makaronem bezglutenowym(235g), w fileta rybny(80g), ziemniaki (100g), gotowana żółta fasolka(70g), napój z soku jabłkowego-truskawkowego(200g)

Podwieczorek: wafle ryżowe z dżemem (25g), śliwka (40g)