

JADŁOSPIS DEKADOWY od 02.09.2024r. do 13.09.2024r.

PONIEDZIAŁEK 02.09.2024r.

ŚNIADANIE: rogalce (35g) z masłem i z konfiturą jagodową (10g), kawa zbożowa na mleku(150g), napar z herbaty owocowej(150g), jabłko, marchew (20g)

OBIAD: zupa z rosolnik (235g), makaron z sosem bolognese (180g) , napój z soku(150g)

PODWIECZOREK: biszkopty (20g), jogurt naturalny (120g), brzoskwinia(20g)

WTOREK 03.09.2024r.

ŚNIADANIE: chleb (35g), z masłem (5g) i pastą z łososiowo - serową lub dżemem (10g), (20g), płatki kukurydziane z mlekiem(150g), rzodkiewka, ogórek(10g), napar z herbaty z cytryną (180g)

OBIAD: zupa krem brokułowa (235g), pulpety w sosie śmietanowym (60g), ryż (100g), gotowana mini marchew(60g), napój z soku(150g)

PODWIECZOREK: paluchy mleczone z masłem (35g), sok jabłkowy (100g)

ŚRODA 04.09.2024r.

ŚNIADANIE: chleb pełen ziaren (35g) z masłem(5g) i kielbasą żywiecką (10g), kakao (150g), napar z herbaty ziołowej(150g), biała rzepa, marchew(20g)

OBIAD: zupa ogórkowa (235g), pierogi z serem (100g)

PODWIECZOREK: mix owocowy- banan, jabłko, brzoskwinia, śliwka (200g), baton kukurydziany solony (30g)

CZWARTEK 05.09.2024r.

ŚNIADANIE: chleb(35g) z masłem(5g) i pomidorem (20g), zupa mleczna z płatkami ryżowymi (150g), napar z herbaty z cytryną(150g)

OBIAD: zupa jarzynowa krem (235g), galantyna drobiowa (60g), ziemniaki(100g), surówka z kapusty (60g) , napój z soku(200g)

PODWIECZOREK: mini pączek (30g), jabłko (30g)

PIĄTEK 06.09.2024r.

ŚNIADANIE: chleb(35g) z masłem i z białym serem(10g), kakao na mleku(150g), napar z herbaty owocowej(150g), sałata, papryka(20g)

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

PODWIECZOREK: galaretką z soku owocowego - wyrób własny (40g), ciastka owsiane (20g)

PONIEDZIAŁEK 09.09.2024r.

ŚNIADANIE: chleb(35g) z masłem(5g) i parówką z szynki(5g), kawa mleczna (200g) rzodkiewka(20g), napar z herbaty z cytryną (200g)

OBIAD: zupa ogórkowa z ziemniakami(235g), pyzy z sosem truskawkowym(60g), napój z soku(200g)

PODWIECZOREK: kanapka z pieczywa jaglanego z wędliną , sałatą, pomidorem (40g), napar z herbaty(200g)

WTOREK 10.09.2024r.

ŚNIADANIE: **bulka pszenna**(35g) z masłem(5g), miodem(10g), jabłko(10g), mleko (150g), napar z herbaty z miętowej (150g)

OBIAD: zupa szpinakowa krem (235g), ryż(100g), filet z indyka w sosie własnym (60g), surówka z wielowarzywna (80g), napój z soku(200g)

PODWIECZOREK: jogurt owocowy (120g), chrupki kukurydziane(20g)

ŚRODA 11.09.2024r.

ŚNIADANIE: chleb pełen ziaren(35g) z masłem(5g) i gotowanym jajkiem (20g), kakao na mleku(150g), napar z herbaty ziołowej(150g), biała rzepa, ogórek(20g)

OBIAD: zupa krem cebulowa(235g), gulasz z łopatki (60g), kasza (100g), gotowane buraki (60g), napój z soku(150g)

PODWIECZOREK: kisiel owocowy – wyrób własny (200g), wafle zbożowo- ryżowe(30g)

CZWARTEK 12.09.2024r.

ŚNIADANIE: chleb(35g) z masłem(5g) i szynką drobiową (10g), kawa mleczna(150g), napar z herbaty owocowej(150g), awokado, pomidor(10g)

OBIAD: zupa kalafiorowa(235g), kiełbasa w szarym sosie (60g), ziemniaki (80g), ogórek kiszony(30g), napój z soku(150g)

PODWIECZOREK: babka cytrynowa(60g), napar z herbaty z sokiem(200g), śliwka(20g)

PIĄTEK 13.09.2024r.

ŚNIADANIE: chleb(35g) z masłem (5g) i żółtym serem(10g), papryka, ogórek (10g), płatki kukurydziane z mlekiem(150g), napar z herbaty owocowej(150g)

OBIAD: zupa dyniowa krem (235g), ryba w panierce(100g), ziemniaki purre z koperkiem (100g), gotowana fasolka(50g), napój z soku(200g)

PODWIECZOREK: drożdżówka z serem (200g), sok jabłkowo- pomarańczowy (200g)

JADŁOSPIS DEKADOWY OD 04.09.2024r. DO 13.09.2024r - DIETA

PONIEDZIAŁEK 02.09.2024r.

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

OBIAD: zupa z rosolnik (235g), makaron bezglutenowy z sosem bolognese (180g) , napój z soku(150g)

PODWIECZOREK: biszkopty (20g), jogurt naturalny (120g), brzoskwinia(20g)

WTOREK 03.09.2024r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy (35g), z masłem (5g) i pastą z łososiowo - serową lub dżemem (10g), (20g), płatki kukurydziane z mlekiem migdałowym (150g), rzodkiewka, ogórek(10g), napar z herbaty z cytryną (180g)

OBIAD: zupa krem brokułowa (235g), pulpety w sosie własnym(60g), ryż (100g), gotowana mini marchew(60g), napój z soku(150g)

PODWIECZOREK: chleb bezglutenowy z masłem (35g), sok jabłkowy (100g)

ŚRODA 04.09.2024r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy (35g) z masłem(5g) i kielbasą żywiecką (10g), napar z herbaty ziołowej(150g), biała rzepa, marchew(20g)

OBIAD: zupa ogórkowa (235g), makaron bezglutenowy z sosem owocowym (100g)

PODWIECZOREK: mix owocowy- banan, jabłko, brzoskwinia, śliwka (200g), baton kukurydziany solony (30g)

CZWARTEK 05.09.2024r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy (35g) z masłem (5g) i pomidorem (20g), napar z herbaty z cytryną(150g), zupa mleczna z płatkami ryżowymi (150g)

OBIAD: zupa jarzynowa krem (235g), galantyna drobiowa (60g), ziemniaki(100g), surówka z kapusty (60g) , napój z soku(200g)

PODWIECZOREK: ciastko bezglutenowe (30g), jabłko (30g)

PIĄTEK 06.09.2024r.

ŚNIADANIE: chleb (35g) z masłem i z miodem (40g), napar z herbaty owocowej (150g), sałata, papryka(20g)

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

PODWIECZOREK: galaretką z soku owocowego - wyrób własny (40g), biszkopty (20g)



PONIEDZIAŁEK 09.09.2024r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy (35g) z masłem(5g) i parówką z szynki(5g), rzodkiewka(20g), napar z herbaty z cytryną (200g)

OBIAD: zupa ogórkowa z ziemniakami(235g), pyzy z sosem truskawkowym(60g), napój z soku(200g)

PODWIECZOREK: kanapka z pieczywa jaglanego z wędliną , sałatą, pomidorem (40g), napar z herbaty(200g)

WTOREK 10.09.2024r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy (35g) z masłem (5g), miodem(10g), jabłko(10g), mleko (150g), napar z herbaty z miętowej (150g)

OBIAD: zupa szpinakowa krem (235g), ryż(100g), filet z indyka w sosie własnym (60g), surówka z wielowarzywna (80g), napój z soku(200g)

PODWIECZOREK: jogurt wege (120g), chrupki kukurydziane(20g)

ŚRODA 11.09.2024r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy (35g) z masłem(5g) i gotowanym jajkiem (20g), napar z herbaty ziołowej(150g), biała rzepa, ogórek(20g)

OBIAD: zupa krem cebulowa(235g), gulasz z łopatki (60g), kasza (100g), gotowane buraki (60g), napój z soku(150g)

PODWIECZOREK: kisiel owocowy – wyrób własny (200g), wafle zbożowo- ryżowe(30g)

CZWARTEK 12.09.2024r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy(35g) z masłem(5g) i szynką drobiową (10g), napar z herbaty owocowej(150g), awokado, pomidor(10g)

OBIAD: zupa kalafiorowa(235g), kielbasa w szarym sosie (60g),ziemniaki (80g), ogórek kiszony(30g), napój z soku(150g)

PODWIECZOREK: ciastka bezglutenowe (60g), napar z herbaty z sokiem(200g), śliwka(20g)

PIĄTEK 13.09.2024r.

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

OBIAD: zupa dyniowa krem (235g), ryba (100g), ziemniaki (100g), gotowana fasolka (50g), napój z soku(200g)

PODWIECZOREK: płatki kukurydziane na mleku migdałowym (200g), owoc (200g)