

JADŁOSPIS DEKADOWY

OD 22.04.2024 r. DO 03.05.2024 r.

PONIEDZIAŁEK 22.04.2024 r.

ŚNIADANIE: bułka (35g) z **masłem** (5g) i żółtym serem (10g), **kakao na mleku** (150g), pomidor, sałata lodowa, (20g), napar z herbaty z cytryną (180g)

OBIAD: zupa ziemniaczana (235g), filet z indyka w sosie własnym (60g), ryż (100g), surówka z kapusty pekińskiej(80g), napój z soku tłoczonego jabłkowego (200g)

PODWIECZOREK: drożdżówka- 60g, napój z soku- 200g, jabłko-20g

WTOREK 23.04.2024 r.

ŚNIADANIE: **chleb pełen ziaren** (35g), z **masłem** (5g) i parówką z szynki (20g), kawa mleczna (150g), ogórek, biała rzepa(20g), napar z mięty (180g)

OBIAD: zupa pomidorowa z makaronem (235g), pyzy z masłem (100g), napój z soku tłoczonego jabłkowego(200g)

PODWIECZOREK: sernik – 30g, napój z herbaty z sokiem-200g, mix owoców-40g

ŚRODA 24.04.2024 r.

ŚNIADANIE: **chleb** (35g) z **masłem**(5g) i pastą z tuńczyka lub dżemem(10g), kakao na **mleku**(150g), napar z herbaty ziołowej(150g), rzodkiewka, sałata roszponka(20g)

OBIAD: **rosół z makaronem ryżowym** (235g), nuggetsy (150g) , ziemniaki purre z koperkiem (100g), surówka z kiszonej kapusty (60g), napój z soku tłoczonego jabłko-truskawka (150g)

PODWIECZOREK: jogurt owocowy (90g), baton ryżowy (25g)

CZWARTEK 25.04.2024 r.

ŚNIADANIE: **chleb** (35g) z **masłem**(5g) i pastą mięsną(10g), **zupa mleczna owsianka** (150g), napar z herbaty owocowej(150g), ogórek kwaszony, biała rzepa(20g)

OBIAD: **zupa cebulowa krem** (235g), leczo warzywne z kiełbasą (150g), kasza bulgur (100g), napój z soku tłoczonego jabłkowego- malinowego(150g)

PODWIECZOREK: **chalka z masłem** (30g), kiwi (20g), napar z herbaty ziołowej (180g)

PIĄTEK 26.04.2024 r.

ŚNIADANIE: **chleb** (35g) z **masłem** (5g) i jajkiem gotowanym(10g), **zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi** (150g), papryka , sałata (20g), napar z herbaty z cytryną (180g)

OBIAD: zupa barszcz czerwony z **makaronem**(235g), **kotlety warzywne** (60g), ziemniaki purre (100g), surówka z marchewki(80g) , napój z soku tłoczonego jabłko-mango(150g)

PODWIECZOREK: **skyr jagodowy** (140g), wafle kukurydziane (20g)

PONIEDZIAŁEK 29.04.2024r.

ŚNIADANIE: bułka graham(35g) z masłem (10g) paprykarzem rybnym (20g), kawa mleczna (150g), rzodkiewka, marchew(20g), herbata z cytryną (200g)

OBIAD: zupa porowa (235g), klopsy z mięsa mieszanego w sosie koperkowym (70g), ziemniaki (100g), gotowany bukiet warzyw (60g), napój z soku tłoczonego jabłkowo-wiśniowego(150g)

PODWIECZOREK: pieczywo chrupkie z serkiem waniliowym (20g), sok z „Kubuś” (300g)

WTOREK 30.04.2024r.

ŚNIADANIE: chleb mieszany(35g) , z masłem (5g) i mozzarellą i pomidorem(10g), kakao na mleku (150g), napar z herbaty z miodem(180g)

OBIAD: zupa krem brokułowa (235g), polędwiczki w sosie własnym (80g), kasza bulgur (100g), ogórki kiszane (30g), napój z soku tłoczonego jabłkowego(180g)

PODWIECZOREK: budyń czekoladowy (100g), krakersy (20g), jabłko (20g)

CZWARTEK 02.05.2024r.

ŚNIADANIE: chleb (35g) (35g) z masłem(5g) i kielbasą szynkową (10g), kawa mleczna (150g), napar z herbaty miętowej(150g), sałata rucola, papryka(20g)

OBIAD: zupa ogórkowa z ryżem (235g), makaron z sosem truskawkowym (150g) , napój z soku tłoczonego jabłkowego(150g)

PODWIECZOREK: kanapka z chleba razowego – masło, sałata, ogórek, rzodkiewka-(50g), napar z herbaty z sokiem(200g)

JADŁOSPIS DEKADOWY OD 22.04.2024 r. DO 03.05.2024 r - DIETA

PONIEDZIAŁEK 22.04.2024 r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy (35g) z masłem (5g) i dżemem (10g), pomidor, sałata lodowa, (20g), napar z herbaty z cytryną (180g)

OBIAD: zupa ziemniaczana (235g), filet z indyka w sosie własnym (60g), ryż (100g), surówka z kapusty pekińskiej(80g), napój z soku tłoczonego jabłkowego (200g)

PODWIECZOREK: ciastko bezglutenowe- 60g, napój z soku- 200g, jabłko-20g

WTOREK 23.04.2024 r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy (35g), z masłem (5g) i parówką z szynki (20g), ogórek, biała rzepa(20g), napar z mięty (180g)

OBIAD: zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym (235g), makaron bezglutenowy z masłem (100g), napój z soku tłoczonego jabłkowego(200g)

PODWIECZOREK: biszkopty bezglutenowe – 30g, napój z herbaty z sokiem-200g, mix owoców-40g

ŚRODA 24.04.2024 r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy (35g) z masłem(5g) i pastą z tuńczyka lub dżemem(10g), napar z herbaty ziołowej(150g), rzodkiewka, sałata roszponka(20g)

OBIAD: rosół z makaronem ryżowym (235g), nuggetsy w panierce bezglutenowej(150g) , ziemniaki z koperkiem (100g), surówka z kiszzonej kapusty (60g), napój z soku tłoczonego jabłko- truskawka (150g)

PODWIECZOREK: jogurt wege (90g), wafle ryżowe (25g)

CZWARTEK 25.04.2024 r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy (35g) (35g) z masłem(5g) i pastą mięsną(10g), napar z herbaty owocowej(150g), ogórek kwaszony, biała rzepa(20g)

OBIAD: zupa cebulowa krem (235g), leczy warzywne z kiełbasą (150g), kasza bulgur (100g), napój z soku tłoczonego jabłkowego- malinowego(150g)

PODWIECZOREK: chleb bezglutenowy z masłem (30g), kiwi (20g), napar z herbaty ziołowej (180g)

PIĄTEK 26.04.2024r

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy (35g) z masłem (5g) i jajkiem gotowanym(10g), papryka , sałata (20g), napar z herbaty z cytryną (180g)

OBIAD: zupa barszcz czerwony z makaronem bezglutenowym(235g), kotlety warzywne (60g), ziemniaki purre (100g), surówka z marchewki(80g) , napój z soku tłoczonego jabłko-mango(150g)

PODWIECZOREK: jogurt wege (140g), wafle kukurydziane (20g)

PONIEDZIAŁEK 29.04.2024r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy (35g) z masłem (10g) paprykarzem rybnym (20g), rzodkiewka, marchew(20g), herbata z cytryną (200g)

OBIAD: zupa porowa (235g), klopsy z mięsa mieszanego w sosie koperkowym (70g), ziemniaki (100g), gotowany bukiet warzyw (60g), napój z soku tłoczonego jabłkowo-wiśniowego(150g)

PODWIECZOREK: wafle ryżowe z dżemem(40g), sok z „Kubuś” (300g)

WTOREK 30.04.2024r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy (35g) , z masłem (5g) i mozzarellą i pomidorem(10g), napar z herbaty z miodem(180g)

OBIAD: zupa krem brokułowa (235g), polędwiczki w sosie własnym (80g), kasza bulgur (100g), ogórki kiszone (30g), napój z soku tłoczonego jabłkowego(180g)

PODWIECZOREK: budyń czekoladowy na mleku migdałowym (100g), wafle kukurydziane (20g), jabłko (20g)

CZWARTEK 02.05.2024r.

ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy (35g) z masłem (5g) i kielbasą szynkową (10g), napar z herbaty miętowej(150g), sałata rucola, papryka(20g)

OBIAD: zupa ogórkowa z ryżem (235g), makaron bezglutenowy z sosem truskawkowym (150g) , napój z soku tłoczonego jabłkowego(150g)

PODWIECZOREK: kanapka z chleba bezglutenowego – masło, sałata, ogórek, rzodkiewka-(50g), napar z herbaty z sokiem(200g)