Jadłospis

DIETA PODSTAWOWA

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	**Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU,MLE)** **Chleb żytni 60g (GLU) masło 10g (MLE)** **twarożek z rzodkiewką 20g (MLE)** **wędlina drobiowa 20g pomidor 20g** **kiełki 5g** **Herbata z cytryną 250ml**	**Pomarańcza 1/2szt**	**Pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE,SEL)** **Udko pieczone 60g** **Ziemniaki 100g** **Surówka wiosenna 60g** **Woda z cytryną 250ml**	**Galaretka owocowa 150g**
WTOREK	**Chleb graham 60g (GLU) masło 10g (MLE)** **szynka wieprzowa 20g ser żółty 20g (MLE)** **pomidor 20g sałata 5g** **Herbata owocowa 250ml**	**Mieszanka owoców suszonych i pestek 30g**	**Ogórkowa z ziemniakami 250 ml (MLE,SEL)** **Potrawka drobiowa 80g (MLE)** **Kasza gryczana 100g** **Marchew z groszkiem 60g (MLE)** **Kompot wieloowocowy 250ml**	**Pudding z kaszy manny z musem brzoskwiniowym 150g (GLU,MLE)**
ŚRODA	**Chleb pszenny 60g (GLU) masło 10g (MLE)** **pasta jajeczna ze szczypiorkiem 10g (JAJ)** **filet miodowy 30g ogórek 20g** **kiełki 5g** **Kakao na mleku 250 ml (MLE)**	**Banan 1 szt.**	**Barszcz czerwony 250 ml (MLE,SEL)** **Naleśniki z twarożkiem waniliowym z polewą truskawkową 2szt/100ml (GLU,JAJ,MLE)** **Woda z cytryną 250ml**	**Warzywa do pochrupania :** **Marchew 30g** **Kalarepa 30g**
CZWARTEK	**Chleb wieloziarnisty 60g(GLU)masło10g (MLE)** **parówka z kurczaka 1szt ketchup 5g** **ser topiony 20g (MLE) pomidor 20g** **roszponka 5g** **Herbata czarna z cytryną 250ml**	**Mieszanka studencka (ORZ) 30g**	**Rosół z makaronem 250ml (GLU,JAJ,MLE,SEL)** **Nuggetsy 60g (GLU,JAJ)** **Ziemniaki 100g** **Surówka z białej kapusty 60g** **Kompot wieloowocowy 250ml**	**Kisiel owocowy 150g**
PIĄTEK	**Chleb słonecznikowy 60g (GLU) masło 10g (MLE) serek śmietankowy 20g (MLE)** **schab pieczony 20g papryka 20g** **sałata 5g** **Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU,MLE)**	**Jabłko 1szt**	**Krem z białych warzyw z dodatkiem prażonego słonecznika 250ml (MLE, SEL)** **Kotlet jajeczny 60g (JAJ,MLE)** **Ziemniaki 100g** **Colesław 60g (MLE)** **Woda z cytryną 250ml**	**Ciastka kruche 3szt (GLU,JAJ,MLE)**

Jadłospis

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	**Kasza manna na mleku 250 ml (GLU,MLE)** **Chleb żytni 60g (GLU) masło 10g (MLE) polędwica sopocka 20g ser topiony 20g (MLE) pomidor 20g sałata 5g** **Herbata z cytryną 250ml**	**Mandarynka 1 szt.**	**Jarzynowa 250 ml (MLE,SEL)** **Makaron świderki z sosem bolognese 250g (GLU,MLE,JAJ)** **Woda z cytryną 250ml**	**Krem czekoladowy z musem malinowym 150g (MLE)**
WTOREK	**Chleb graham 60g (GLU) masło 10g (MLE) jajko gotowane 1 szt. (JAJ) majonez 5g szynka miodowa 20g ogórek zielony 20g rukola 5g** **Herbata owocowa 250ml**	**Sok owocowy 250ml**	**Krupnik z kaszą jaglaną 250 ml (MLE, SEL)** **Placuszki ziemniaczane podane z kwaśną śmietaną 2szt/50ml (GLU,JAJ, MLE)** **Kompot wieloowocowy 250ml**	**Galaretka owocowa 150g**
ŚRODA	**Bułka pszenna 1 szt. (GLU) masło 10g (MLE) filet złocisty 20g ser salami 20g (MLE) papryka 20g kiełki 5g** **Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU,MLE)**	**Melon 100g**	**Wiosenna z ziemniakami 250 ml (MLE,SEL)** **Shoarma drobiowa 80g** **Ziemniaki 100g** **Surówka z kapusty pekińskiej 100g** **Dip jogurtowo-czosnkowy 50 ml (MLE)** **Woda z cytryną 250ml**	**Koktajl owocowy na maślance 150 ml (MLE)**
CZWARTEK	**Chleb wieloziarnisty 60g (GLU)masło10g (MLE) serek śmietankowy 20g (MLE) szynka kanapkowa 20g rzodkiewka 20g roszponka 5g** **Herbata czarna 250ml**	**Mieszanka studencka (ORZ) 30g**	**Grochowa 250ml (SEL)** **Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 250g** **Jogurt naturalny 50 ml (MLE)** **Kompot wieloowocowy 250ml**	**Warzywa do chrupania** **Ogórek kiszony 30g** **Pomidorki koktajlowe 30g**
PIĄTEK	**Chleb graham 60g (GLU) masło 10g (MLE) frankfurterka 1 szt. ketchup 5g ser żółty 20g (MLE) pomidor 20g sałata 5g** **Kakao na mleku 250 ml (MLE)**	**Jabłko 1szt**	**Barszcz ukraiński 250 ml (MLE,SEL)** **Panierowana ryba 60g** **Ziemniaki 100g** **Surówka z kiszonej kapusty 60g** **Woda z cytryną 250ml**	**Ciasto marchewkowe (wyrób własny) 60g (MLE,JAJ,GLU)**