

PODSTAWOWY JADŁOSPIS

(ponawiany co 4 kolejne tygodnie z możliwymi zmianami uwzględniającymi produkty sezonowe)

DZIEŃ	ŚNIADANIE	GRAMA TURA	OBIAD	GRAMA TURA	ZMIANY PRZY DIECIE LEKKOSTRAWNEJ
Dzień 1	Kiełbasa żywiecka	30g	Zupa kalafiorowa	300ml	Kiełbasa żywiecka -> Kiełbasa drobiowa Zupy kalafiorowa -> Zupa koperkowa
	Twarożek biały	50g	Sos boloński	150g	
	Pomidor	30g	Makaron	200g	
	Pieczywo mieszane	100g	Kompot owocowy	200ml	
	Masło	20g			
	Herbata	200ml			
Alergeny					
Dzień 2	Galantyna krojona	50g	Krem jarzynowy	300ml	Surówka z białej kapusty -> Marchewka gotowana
	Zupa mleczna z kaszką	250ml	Udko drobiowe duszone z sosem pieczeniowym	150g	
	Dżem	20g	Kasza jęczmienna	200g	
	Rzodkiewka	3szt.	Surówka z białej kapusty	120g	
	Pieczywo mieszane	100g	Kompot owocowy	200ml	
	Masło	20g			
Herbata	200ml				
Alergeny					
Dzień 3	Ogórek kiszony	1szt.	Zupa fasolowa	300ml	Krokiety z mięsem i warzywami -> Pierogi ruskie z masłem - 6szt
	Pasztet	50g	Krokiety z mięsem i warzywami	2szt.	
	Dżem	20g	Herbata miętowa	200ml	
	Pieczywo mieszane	100g			
	Masło	20g			
	Herbata	200ml			
Alergeny					
Dzień 4	Szynka wieprzowa	30g	Zupa brokułowa z kluseczkami	300ml	Buraczki zasmażane -> Buraczki gotowane
	Pomidor	30g	Kotlet mielony duszony z cebulką	110g	
	Ser topiony	30g	Ziemniaki puree	200g	
	Pieczywo mieszane	100g	Buraczki zasmażane	120g	
	Masło	20g	Sok owocowy	200ml	
	Herbata	200ml			
Alergeny					
Dzień 5	Jajko	1szt.	Zupa pomidorowa z makaronem	300ml	Surówka z białej kapusty -> Mizeria
	Ser żółty	30g	Ryba morska z pieca	110g	
	Pomidor	30g	Ziemniaki	200g	
	Pieczywo mieszane	100g	Surówka z kapusty	120g	
	Masło	20g	Kompot owocowy	200ml	
	Kakao	200ml			
Alergeny					

DZIEŃ	ŚNIADANIE	GRAMA TURA	OBIAD	GRAMA TURA	ZMIANY PRZY DIECIE LEKKOSTRAWNEJ
Dzień 6	Żółty ser	30g	Kapuśniak z białej kapusty	300ml	Kapuśniak z białej kapusty -> Krupnik
	Galantyna z kurczaka	30g	Pierogi z serem i kleksem śmietany	6szt.	
	Papryka	30g	Surówka z marchewki	120g	
	Masło	20g	Woda mineralna	200ml	
	Pieczywo mieszane	100g			
	Herbata	200ml			
Alergeny					
Dzień 7	Parówka z musztarda	1szt.	Zupa jarzynowa	300ml	Karkówka piecz. w sosie -> Karkówka gotowana w sosie
	Salatka jarzynowa	80g	Karkówka pieczona w sosie	150g	
	Ogórek zielony	30g	Pyzy	3szt.	
	Pieczywo mieszane	100g	Kapusta modra gotowana	120g	
	Masło	20g	Kompot owocowy	200ml	
	Kawa z mlekiem	200ml			
Alergeny					
Dzień 8	Wędlina wieprzowa	30g	Zupa ziemniaczana	300ml	
	Pasta jajeczna	60g	Kaszanka z cebulką	120g	
	Salata zielona	30g	Ziemniaki	200g	
	Zupa mleczna z płatkami	250g	Kapusta kiszona gotowana	120g	
	Pieczywo mieszane	100g	Kompot owocowy	200ml	
	Masło	20g			
Herbata owocowa	200ml				
Alergeny					
Dzień 9	Szynka wieprzowa	30g	Krupnik	300ml	
	Ogórek kiszony	1szt.	Sztuka mięsa w sosie chrzanowym	150g	
	Dżem	20g	Ziemniaki	200g	
	Pieczywo mieszane	100g	Fasolka szparagowa gotowana	120g	
	Masło	20g	Kompot owocowy	200ml	
	Kakao	200ml			
Alergeny					
Dzień 10	Salatka makaronowa z żółtym serem	120 g	Barszcz ukraiński	300ml	Śledź w śmietanie -> Pulpety rybne w sosie koperkowym
	Ogórek kiszony	1 szt.	Śledź w śmietanie	120g	
	Dżem	20g	Ziemniaki	200g	
	Pieczywo mieszane	100g	Kompot owocowy	200ml	
	Masło	20g			
	Herbata	200ml			
Alergeny					

DZIEŃ	ŚNIADANIE	GRAMA TURA	OBIAD	GRAMA TURA	ZMIANY PRZY DIECIE LEKKOSTRAWNEJ
Dzień 11	Żółty ser	30g	Grochówka na wędzonce	300ml	Grochówka na wędzonce -> Zupa z zielonego groszku
	Szynka konserwowa	30g	Jajko sadzone	2 szt	
	Zielony ogórek	30g	Ziemniaki	200g	
	Pieczywo mieszane	100g	Szpinak	120g	
	Masło herbata	20g 200ml	Napój owocowy	200ml	
Alergeny					
Dzień 12	Parówka	1 szt	Rosół z makaronem	300ml	
	Serek topiony w plastrach	30g	Kurczak w sosie śmietanowym	150g	
	Pomidor	30g	Ryż	200g	
	Masło	20g	Marchew gotowana	120g	
	Pieczywo mieszane Herbata	100g 200ml	Woda mineralna	200ml	
Alergeny					
Dzień 13	Serek biały kremowy	50g	Zupa fasolowa	300ml	Kotlet schabowy panierowany -> Szynka gotowana w sosie
	Polędwica drobiowa	30g	Kotlet schabowy panierowany	110g	
	Papryka surowa	30g	Ziemniaki	200g	
	Pieczywo mieszane	100g	Salata ze śmietaną	120g	
	Masło Herbata	20g 200ml	Kompot owocowy	200ml	
Alergeny					
Dzień 14	Szynka konserwowa	30g	Zupa brokułowa z ziemniakami	300ml	Kapusta kiszona gotowana -> Buraczki gotowane
	Pasta jajeczna	30g	Kluski półfrancuskie z boczkiem i kielbaską	260g	
	Pomidor	30g	Kapusta kiszona gotowana	120g	
	Pieczywo mieszane	100g	Woda mineralna	200ml	
	Masło Herbata owocowa	20g 200ml			
Alergeny					
Dzień 15	Pasta rybna	50g	Zupa ogórkowa	300ml	
	Jajko gotowane	1szt.	Kopytka z sosem pieczarkowym	260g	
	Pomidor	30g	Surówka	120g	
	Pieczywo mieszane	100g	Kompot owocowy	200ml	
	Masło Herbata	20g 200ml			
Alergeny					

DZIEŃ	ŚNIADANIE	GRAMA TURA	OBIAD	GRAMA TURA	ZMIANY PRZY DIECIE LEKKOSTRAWNEJ
Dzień 16	Zupa mleczna z płatkami	250ml	Zupa pomidorowa z makaronem	300ml	Befszyk poznański -> Pulpety gotowane z sosem Buraczki zasmażane -> Buraczki gotowane
	Pasztet	50g	Befszyk poznański z sosem pieczeniowym	150g	
	Serek topiony	20g	Kasza jęczmienna	200g	
	Pomidor	30g	Buraczki zasmażane	120g	
	Pieczywo mieszane	100g	Woda mineralna	200ml	
	Masło	20g			
	Herbata	200ml			
Alergeny					
Dzień 17	Galaretka z kurczaka	100g	Zupa z fasolki szparagowej	300ml	Pierogi podawane bez boczku
	Ser żółty	30g	Pierogi z mięsem, cebulką i boczkiem	6szt.	
	Papryka surowa	30g	Marchewka z groszkiem	120g	
	Pieczywo mieszane	100g	Sok owocowy	200ml	
	Masło	20g			
	Herbata	200ml			
	Alergeny				
Dzień 18	Biały ser z ziołami	50 g	Zupa szczawiowa z 1/2 jajka	300ml	
	Szynka z warzywami	30g	Gzik	150g	
	Zielony ogórek	30g	Ziemniaki	120 g	
	Pieczywo mieszane	100g	Kompot owocowy	200ml	
	Masło	20g			
	Herbata	200ml			
	Alergeny				
Dzień 19	Żółty ser	30g	Kapuśniak ze słodkiej kapusty	300ml	Wątróbka smażona z cebulką -> Jajko sadzone - 2szt.
	Wędlina	30g	Wątróbka smażona z cebulką	120g	
	Pomidor	30g	Ogórek konserwowy	1szt.	
	Pieczywo mieszane	100g	Ziemniaki	200g	
	Masło	20g	Kompot owocowy	200ml	
	Kakao	200ml			
	Alergeny				
Dzień 20	Pasta rybna	30g	Krem z zielonego groszku z grzankami	300ml	Ryba panierowana -> Ryba z pieca
	Serek topiony	30g	Ryba panierowana	120g	
	Papryka	30g	Ziemniaki	200g	
	Pieczywo mieszane	100g	Surówka z kapusty kisz.	120g	
	Masło	20 g	Woda mineralna	200ml	
	Herbata	200ml			
	Alergeny				