

Podsumowanie jadłospisu - I Tydzień

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00 Kakao - napój b/c-250 g Szynka z piersi kurczaka - 60 g Ser, gouda tłusty -40 g Masło ekstra - 15 g Chleb graham - 90 g Roszponka - 20 g Chleb zwykły 30 g	ŚNIADANIE 07:00 Kawa zbożowa na mleku b/c - 250 g Szynka kanapkowa - 60g Hummus klasyczny - 40 g Ogórki, kiszona- 60 g Masło ekstra- 15 g Chleb zwykły 30 g Chleb graham - 90 g	ŚNIADANIE 07:00 Kawa z mlekiem - 250 g b/c Twarożek ze szczypiorkiem -40 g Szynka delikatesowa z kurczaka - 60 g Pomidor - 50 g Masło ekstra- 15 g Chleb zwykły - 30 g Chleb graham -90 g	ŚNIADANIE 07:00 Zupa mleczna płatkami jęczmiennymi i stonecznikiem- -300 g Ser, gouda tłusty - 60 g Dżem brzoskwiniowy, -20 g Niskosłodzony Hummus - 20 g Papryka zielona-50 g Masło ekstra-15 g Chleb zwykły - 30 g Chleb graham -60 g Herbata czarna, napar bez cukru-250 g	ŚNIADANIE 07:00 Kawa z mlekiem -250 g-b/c Pasta jajeczna z pietruszką 70 g Ser twarogowy chudy - 50 g Ogórek kwaszony - 50 g Masło ekstra -15 g Chleb zwykły -30 g Chleb graham - 90 g g Chleb zwykły 30 g Herbata czarna, napar bez cukru 250 g Serek topiony 40 g	ŚNIADANIE 07:00 Zupa mleczna z bananem i ryżem - 300 g Szynka konserwowa (z puszkii) - 60g Pomidor -50 g Masło ekstra - 15 g Chleb zwykły 30 g Chleb graham - 60 g Herbata czarna, napar bez cukru 250 g Serek topiony 40 g	ŚNIADANIE 07:00 Kawa zbożowa na mleku b/c-250 g Kielbasa drobiowa na ciepło 100 g Twarożek z ziołami - 30 g Mandarynka - 60 g Masło ekstra-15 g Chleb zwykły 30 g Chleb graham - 60 g
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30
Zupa cukiniowa z pieczarkami i Soczewicą- 300g Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g Surówka z tartej marchewki i selera 100 g Kompot truskawkowy bez cukru-250 g	Zupa krem z zielonych warzyw posypana pestkami dyni 300 g Pieczone udko z kurczaka z papryką -160 g Ziemniaki gotowane - 200g Surówka z czerwonej kapusty -100 g Kompot z czerwonej porzeczki bez Cukru- 250 g	Zupa ogórkowa z ryżem- 300g Kotlet jajeczny - 100g Surówka z marchewki z selerem- -160 g Naciowym - 100 g Sos koperkowy na ciepło-100g Ziemniaki gotowane-200 g Kompot śliwkowy bez cukru-250 g	Zupa jarzynowa z pieczarkami-300g Schab duszony w sosie Koperkowym -200 g Surówka z buraków-100 g Kompot wieloowocowy bez cukru-250 g Kasza gryczana - 140 g	Zupa pomidorowa z brązowym Ryżem - 300 g Pieczone łódki ziemniaczane - 200g Ryba duszona ze szpinakiem - 230 g Surówka kapusty pekińskiej papryki i oliwek- 100 g Kompot śliwkowy bez cukru—250 g	Zupa jarzynowa z fasolką Szparagową - 300 g Ziemniaki gotowane posypane Koperkiem-200g Gołąbki z mięsem z kurczaka (50g), kapustą włoską i ryżem-300 g Surówka z selera i jabłka-100 g Kompot truskawkowy bez cukru - 250 g	Rosół z makaronem - 300 g Bitki drobiowe z pieczarkami 170 g Sos potrawkowy - 100 g Ryż brązowy - 140 g Surówka koperkowa- 100 g Kompot jabłkowy bez cukru - 250 g
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Szynka delikatesowa z kurczaka - 60 g Tradycyjna sałatka jarzynowa - 200 g Chleb graham - 90 g Chleb zwykły - 30 g Masło ekstra - 15 g Herbata czarna, napar bez cukru 250 g	Ryba po grecku - 300 g Papryka czerwona - 50 g Masło ekstra - 15 g Chleb graham - 90 g Chleb zwykły - 30 g Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g	Ogórek zielony (długi) - 50 g Pasztet podlaski z kurczaka- 60 g Masło ekstra- 15 g Chleb graham - 90 g Chleb zwykły 30 g Herbata czarna, napar bez cukru - 250	Pomidor - 50 g Masło ekstra - 15 g Chleb graham - 90 g Chleb zwykły 30 g Herbata czarna, napar bez cukru 250 g Ser twarogowy z ziołami - 60 g	Serek naturalny do smarowania (lekki) - 30 g Szynka kanapkowa- 30 g Papryka żółta - 50 g Masło ekstra - 15 g Chleb graham - 90 g Chleb zwykły 30 g	Sałatka z mozzarellą - 200 g Szynka z indyka- 60 g Masło ekstra- 15 g Chleb graham -90 g Chleb zwykły - 30 g Herbata czarna, napar bez cukru - 250	Jaja kurze (gotowane) - 50 g Kukurydza, konserwowa - 50 g Sos jogurtowy z curry, majonezem i Pietruszką - 40 g Szynka z indyka 50g Masło ekstra - 15 g

		g		Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g	g	Chleb graham - 90 g Chleb zwykły - 30 g Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g
--	--	---	--	---	---	---