

## Jadłospisy tygodniowe

Dieta		Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
Niebieski Poniedziałek	<b>Dieta podstawowa</b>	masło stołowe śmietankowe 15 g (MLE) płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE) szynka wędzona 40 g (JAJ, OZI, SOJ, GOR) pomidor 100 g kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU) pieczywo mieszane 80 g (GLU)	serek twaróg z natką i rzodkiewką 80 g (MLE, SOJ) sałata 20 g pieczywo mieszane 40 g (GLU)	barszcz ukraiński 300 ml (GLU, SEL, STR) pulpet drobiowy 80 g (GLU, JAJ) kompot jabłkowo-porzeczkowy b/c 200 ml sos pomidorowy z jarzynami 80 ml (GLU, SEL) makaron al dente 190 g (GLU)	gruszka 150 g sałatka jarzynowa z jajkiem 130 g (JAJ, SEL) pieczywo Wasa 15 g (GLU)	herbata 200 ml mięso na porcję- szynka 40 g (MWP) ogórek świeży 100 g pieczywo mieszane 120 g (GLU) masło stołowe śmietankowe 15 g (MLE)	
Niebieski Wtorek		masło stołowe śmietankowe 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU) pieczywo mieszane 80 g (GLU) kasza manna na mleku 200 ml (GLU, SOJ) pasta z jajka 80 g (JAJ) papryka 100 g	pasta z czerepek, sera białego i szczypiorku 80 g (MLE) koperek 5 g chleb razowy 30 g (GLU)	kompot jabłkowo-porzeczkowy b/c 200 ml filet z kurczaka duszony 80 g (GLU) zupa krem z dyni 300 ml (SEL) kopytka 260 g (GLU, JAJ) surówka Coleslaw 130 g (MLE) sos śmietanowy 80 ml (GLU) grzanki 20 g (GLU)	banan 100 g sałatka z szynki, pomidora, ogórka kiszzonego i ryżu z jogurtem 150 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)	herbata 200 ml ryż z jabłkiem i cynamonem zapiekany 360 g (JAJ) sos jogurtowy 80 g (MLE, SOJ)	
Niebieski Środa		masło stołowe śmietankowe 15 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 40 g (GLU, MWP JAJ, SEL, SOJ, GOR) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU) pieczywo mieszane 80 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 200 ml (MLE) Pomidor 100 g	hummus z cieciorki 80 g (SOJ) pieczywo mieszane 40 g (GLU) sałata 20 g	kompot jabłkowo-porzeczkowy b/c 200 ml zupa kalafiorowa 350 ml (GLU, SEL) naleśniki z farszem pieczarkowym 300 g (MLE, GLU, JAJ) surówka z kiszony kapusty z olejem 130 g	sałatka owocowa 130 g (MLE) Wasa 5 g (GLU)	kefir pieczywo	masło stołowe śmietankowe 15 g (MLE) herbata 200 ml papryka 100 g pieczywo mieszane 120 g (GLU) szynka wędzona 40 g (JAJ, OZI, SOJ, GOR)
Niebieski Czwartek		masło stołowe śmietankowe 15 g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU) pieczywo mieszane 80 g (GLU) pomidor 50 g ogórek świeży 50 g pasta z jajka i awokado 80 g (JAJ)	serek homogenizowany waniliowy z brzoskwinia 80 g (MLE) pieczywo mieszane 40 g (GLU)	kompot jabłkowo-porzeczkowy b/c 200 ml bitka wieprzowa dietetyczna w sosie własnym 80 g (MWP) kasza pęczak 200 g (GLU) zupa krem z białych warzyw zabieleny 300 ml (MLE, GLU, SEL) buraczki z jabłkiem na ciepło 130 g (GLU) grzanki 20 g (GLU)	sałatka Cezar z sałatą, kurczakiem 130 g (MLE, GLU) sok tłoczony pomarańczowy 220 ml chleb razowy 20 g (GLU)	pieczywo mieszane 120 g (GLU) herbata 200 ml masło stołowe śmietankowe 15 g (MLE) ogórek kiszony 80 g połędwica sopocka wieprzowa 40 g (GLU, MWP, JAJ, SEL, SOJ, GOR) sałata 20 g	
Niebieski Piątek		masło śmietankowe 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku b/c 200ml (MLE, GLU) ser żółty 26 % tłuszczu 40 g (MLE) pieczywo mieszane 120 g (GLU) ogórek świeży 100 g zacierka na mleku 200 ml (MLE, GLU)	sałata 20 g pasta z zielonego groszku 80 g pieczywo mieszane 40 g (GLU)	kompot jabłkowo-porzeczkowy b/c 200 ml ziemniaki gotowane 180 g zupa ogórkowa 300 ml (GLU, SEL) surówka z kiszony kapusty z olejem 130 g ryba pieczona w pomidorach 100 g (GLU, RYB)	jabłko 150 g sałatka z tabuleh z kaszą jaglaną 130 g sałata 20 g	herbata 200 ml szynka wędzona 40 g (JAJ, OZI, SOJ, GOR) pieczywo mieszane 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) pomidor 100 g	
Niebieski Sobota		masło śmietankowe 15 g (MLE) ryż na mleku 200 ml (MLE) połędwica sopocka wieprzowa 40 g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU) ogórek kiszony 100 g pieczywo mieszane 80 g (GLU)	paprykarz warzywny 130 g (SEL) pieczywo mieszane 40 g (GLU) sałata 20 g	kompot jabłkowo-porzeczkowy b/c 200 ml kasza gryczana 180 g zupa pomidorowa z makaronem, 320 ml (GLU, SEL) fasolka szparagowa 130 g filet z kurczaka z warzywami 80 g (GLU, SEL)	gruszka 150 g sałatka z brokułą, fetą i ciecierzycą 130 g (MLE, STR) sałata 20 g	pieczywo mieszane 120 g (GLU) herbata 200 ml masło śmietankowe 15 g (MLE) szynka z piersi kurczaka 40 g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) rzodkiewka 100 g	
Niebieski Niedziela		masło śmietankowe 15 g (MLE) pomidor 100 g kakao 200 ml (MLE) jogurt naturalny 150 ml (MLE) pieczywo mieszane 120 g (GLU) szynka wędzona 40 g (JAJ, OZI, SOJ, GOR)	pasta z twarogu z lososiem i szczypiorkiem 80 g (MLE, RYB) sałata 20 g pieczywo mieszane 40 g (GLU)	kompot jabłkowo-porzeczkowy b/c 200 ml ryż na sypko paraboliczny 180 g surówka z selera i jabłka 130 g (MLE, SEL) Barszcz biały z jajkiem 350 ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy 80 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy 80 ml (GLU)	sok pomidorowy 150 ml szarlotka 50 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 150 g (GLU) ogórek kiszony 100 g mięso na porcję- szynka 40 g (MWP)	

Oznaczenia

MLE - Białko mleka krowiego, GLU - Gluten, JAJ - Jaja kurcze, OZI - Orzechy ziemne, OAR - Orzechy arachidowe, OWL - Orzechy włoskie, SEL - Seler, S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny, RYB - Ryby, SKO - Skorupiaki, MIĘ - Mięczaki, SOJ - Soja, STR - Rośliny strączkowe, GOR - Gorczyca i produkty pochodne, SEZ - Ziarno sezamu,

Tabela wartości odżywczych posiłków

## Jadłospisy tygodniowe

Dieta	Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zielony Poniedziałek	masło śmietankowe 15 g (MWP) południca sopočka wieprzowa 40 g (GLU, MWP, JAJ, SEL, SOJ, GOR) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU) papryka 100 g pieczywo mieszane 120 g (GLU) kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE)	pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJ) sałata 20 g pieczywo mieszane 40 g (GLU)	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) naleśniki z serem i rodzynekami dietetyczne 300 g (MLE, GLU, JAJ) kompot jabłkowo-porczezkowy b/c 200 ml sos jogurtowy z cynamonem 80 g (MLE, SOJ)	kiwi 120 g sałatka z curry z ryżu, kurczaka i papryki 130 g pieczywo Wasa 5 g (GLU)	herbata 200 ml masło śmietankowe 15 g (MLE) pieczywo mieszane 120 g (GLU) szynka z piersi kurczaka 40 g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) ogórek świeży 100 g
Zielony Wtorek	płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE) masło śmietankowe 15 g (MLE) pomidor 100 g kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU) krakowska wieprzowa 40 g (JAJ, MWP, OZI, SOJ, GOR) pieczywo mieszane 120 g (GLU)	hummus z ciecioriki ze szczyp 80 g (SOJ) pieczywo mieszane 40 g (GLU) sałata 20 g	zupa szpinakowa z zacierkami 350 ml (GLU, SEL) Boef Strogonow 150 g (GLU) kompot jabłkowo-porczezkowy b/c 200ml kasza bulgur 200 g surówka z czerwonej kapusty i jabłka z jogurtem 130 g (MLE)	sałatka owocowa 130 g t naturalny 150 ml m (MLE)	masło śmietankowe 15 g herbata 200 ml ogórek kiszony 100 g pieczywo mieszane 120 g (GLU) sałatka z brokulem, ziemniakiem, rzodkiewką i jajkiem 130 g (MLE, JAJ)
Zielona Środa	ogórek świeży 100 g kakao 250 ml (MLE) pieczywo mieszane 120 g (GLU) serek twarogowy ze szczypiorkiem półtusty 80 g (MLE, SOJ) masło śmietankowe 15 g (MLE)	papryka 20 g mięso na porcje- szynka 40 g (MWP) chleb razowy 50 g (GLU)	zupa ogórkowa 340 ml (GLU, SEL) roladki drobiowe ze szpinakiem 100 g (GLU, JAJ) kompot jabłkowo-porczezkowy b/c 200 ml kasza gryczana 180 g surówka żydowska 130 g	ciasteczka owsiane 40 g (GLU) sok pomidorowy 150 ml	masło śmietankowe 15 g herbata 200 ml pieczywo mieszane 140 g (GLU) pomidor 100 g ser żółty 26 % tłuszczu 40 g (MLE)
Zielony Czwartek	masło śmietankowe 15 g (MLE) ser biały półtusty 80 g (MLE) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU) pieczywo mieszane 80 g (GLU) ryż na mleku 200 ml (MLE) pomidor 100 g	pasta z wędliny i ogórka 80 g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) sałata 10 g pieczywo mieszane 20 g (GLU)	zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml (GLU, SEL) kompot jabłkowo-porczezkowy b/c 200 ml ziemniaki gotowane 120 g kapusta faszerowana drobiem i pieczarkami 200 g buraczki z jabłkiem na ciepło 130 g (GLU)	arbuz 150 g z peczaku, ciecioriki i papryki 150 g 10 g (GLU)	herbata 200 ml sos jogurtowy z owocami 80 ml (MLE) banan 100 g naleśniki z serem dietetyczne 300 g
Zielony Piątek	masło śmietankowe 15 g kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU) płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU) pomidor 100 g pieczywo mieszane 80 g (GLU) ser żółty 26 % tłuszczu 40 g (MLE)	sałata 20 g pasta z pieczarek i ciecierzycy 80 g chleb razowy 30 g (GLU)	kompot jabłkowo-porczezkowy b/c 200 ml ziemniaki 200 g ryba pieczona w warzywach 80 g (GLU, SEL, RYB) sos ziołowy 80 ml (MLE, GLU) surówka z kiszony kapusty, marchwi i jabłka 130 g zupa krem z pomidorów i papryki 320 ml (SEL) grzanki 20 g (GLU)	koktajl owocowy 200 ml (MLE) płatki owsiane 15 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (MLE) herbata 200 ml pasta z sera białego, fety i koperku 80 g (MLE) pieczywo mieszane 120 g (GLU) ogórek kiszony 100 g
Zielona Sobota	masło śmietankowe 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku b/c 200ml (MLE, GLU) kielbasa szynkowa wieprzowa 40 g (JAJ, MWP, OZI, SOJ, GOR) pieczywo mieszane 120 g (GLU) ogórek kiszony 100 g kasza manna na mleku 200 ml (GLU, SOJ)	pasta z twarogu z lososiem i natką 80 g (MLE, RYB) sałata 20 g chleb razowy 50 g (GLU)	kompot jabłkowo-porczezkowy b/c 200 ml sałata z jogurtem 60 g (MLE) pierś drobiowa duszona 80 g (GLU) kasza pęczak 200 g (GLU) sos curry dietetyczne 80 g (MLE) zupa z buraków z ziemniakami 320 ml (SEL)	kiwi 120 g sałatka z kaszy gryczanej, kurczaka i ogórka kiszony 150 g sałata 20 g pieczywo ryżowe 15 g	masło śmietankowe 15 g (MLE) herbata 200 ml szynka familijna 40 g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) pieczywo mieszane 120 g (GLU) pomidor 100 g
Zielona Niedziela	masło stolowe śmietankowe 15 g (MLE) kakao 200 ml (MLE) ogórek świeży 10 g pieczywo mieszane 80 g (GLU) pieczeń drobiowa 40 g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)	pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJ) sałata 10 g chleb razowy 50 g (GLU)	zupa jarzynowa dieta 350 ml (GLU, SEL) kompot jabłkowo-porczezkowy b/c 200 ml kasza gryczana 200 g tarte gotowane buraczki 130 g zrazy zawijane 90 g (GLU) sos pieczarkowy 80 ml (GLU)	sok wielowarzywny 150 ml sernik na zimno 50 g (GLU)	masło stolowe śmietankowe 15 g (MLE) herbata 200 ml papryka 100 g pieczywo mieszane 120 g (GLU) południca sopočka wieprzowa 40 g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, MWP, GOR)

Oznaczenia

MLE - Białko mleka krowiego, GLU - Gluten, JAJ - Jaja kurcze, OZI - Orzechy ziemne, OAR - Orzechy arachidowe, OWŁ - Orzechy włoskie, SEL - Seler, S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny, RYB - Ryby, SKO - Skorupiaki, MIĘ - Mięczaki, SOJ - Soja, STR - Rośliny strączkowe, GOR - Gorczyca i produkty pochodne, SEZ - Ziarno sezamu,

Tabela wartości odżywczych posiłków

## Jadłospisy tygodniowe

Oznaczenia

MLE - Białko mleka krowiego, GLU - Gluten, JAJ - Jaja kurze, OZI - Orzechy ziemne,  
OAR - Orzechy arachidowe, OWŁ - Orzechy włoskie, SEL - Seler, S02 - Dwutlenek  
siarki / siarczyny, RYB - Ryby, SKO - Skorupiaki, MIĘ - Mięczaki, SOJ - Soja, STR -  
Rośliny strączkowe, GOR - Gorczyca i produkty pochodne, SEZ - Ziarno sezamu,

Tabela wartości  
odżywczych  
posiłków