

**JADŁOSPIS tygodniowy "NIEBIESKI" dla diety: PODSTAWOWEJ "Dieta Mamy"**

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
<b>poniedziałek</b>	płatki owsiane na mleku	barszcz ukraiński	herbata
	kawa z mlekiem	makaron świderki al. dente	pieczywo mieszane
	pieczywo mieszane	pulpety drobiowe gotowane	masło
	masło	sos warzywno - pomidorowy	mięso pieczone na porcje - szynka
	szynka wiązana	kompot	ogórek świeży
	pomidor		
	<b>II śniadanie</b>	<b>Podwieczorek</b>	
	pieczywo razowe	gruszka	
	twarożek z pietruszką i rzodkiewką, sałata	sałatka jarzynowa z jajkiem	
<b>wtorek</b>	kasza manna na mleku	zupa krem z dyni z grzankami	herbata
	kawa z mlekiem	pień drobiowa duszona w w sosie śmietanowym	ryż z jabłkami i cynamonem
	pieczywo mieszane	kopytka	sos jogurtowy
	masło	surówka colesław	
	pasta z jajka	kompot	
	papryka		
	<b>II śniadanie</b>	<b>Podwieczorek</b>	
	pieczywo razowe	banan	
	pasta z pieczarek i sera białego z koprem, szczypiior	sałatka z szynki, pomidora, ogórka kiszzonego, ryżu, z jogurtem	
<b>środa</b>	płatki ryżowe na mleku	zupa kalafiorowa	herbata
	kawa z mlekiem	naleśniki z farszem pieczarkowym	pieczywo mieszane
	pieczywo mieszane	surówka z kiszonej kapusty z kminkiem	masło
	masło	kompot	szynka wiązana
	szynka gotowana		papryka
	pomidor		
	<b>II śniadanie</b>	<b>Podwieczorek</b>	
	pieczywo razowe	sałatka owocowa	
	hummus z ciecioriki, sałata	kefir	
<b>czwartek</b>	płatki jęczmieńne na mleku	zupa krem z białych warzyw z grzankami	herbata
	kawa z mlekiem	kasza pęczak	pieczywo mieszane
	pieczywo mieszane	bitki duszone w sosie własnym	masło
	masło	buraczki duszone z jabłkiem	polędwica sopocka
	pasta z jajka i awokado	kompot	sałata
	ogórek zielony, pomidor		ogórek kiszony
	<b>II śniadanie</b>	<b>Podwieczorek</b>	
	pieczywo razowe	sok pomarańczowy tłoczony 100%	
	serek homogenizowany z brzoskwinia	pieczywo Vasa, sałatka Cezar	
<b>piątek</b>	zacierki na mleku	zupa ogórkowa	herbata
	kawa z mlekiem	ziemniaki	pieczywo mieszane
	pieczywo mieszane	ryba pieczona w warzywach duszonych	masło
	masło	surówka z kiszonej kapusty	szynka wiązana
	ser żółty	kompot	pomidor
	ogórek		
	<b>II śniadanie</b>	<b>Podwieczorek</b>	
	pieczywo razowe	jabłko	
	pasta z zielonego groszku, sałata	sałatka tabbouleh z kaszą jaglaną, sałata	
<b>sobota</b>	ryż na mleku	zupa pomidorowa z makaronem	herbata
	kawa z mlekiem	pień drobiowa duszona w jarzynach (pietruszką, marchew, seler)	pieczywo mieszane
	pieczywo mieszane	kasza gryczana	masło
	masło	fasolka szparagowa	szynka z piersi kurczaka
	polędwica sopocka	kompot	rzodkiewka
	ogórek kiszony		
	<b>II śniadanie</b>	<b>Podwieczorek</b>	
	pieczywo razowe	gruszka	
	paprykarz warzywny (marchew, pietruszka, seler, papryka, cebula, przecier pomidorowy, ryż), sałata	sałatka z blanszowanego brokołu z fetą i ciecierzycą z pestkami słonecznika i koperkiem, sałata	
<b>niedziela</b>	jogurt naturalny	barszcz biały z jajkiem	herbata
	kakao	ryż	pieczywo mieszane
	pieczywo mieszane	pulpety drobiowe gotowane w sosie pieczarkowym	masło
	masło	surówka z selera i jabłka	mięso pieczone na porcje - szynka
	szynka wiązana	kompot	ogórek kiszony
	pomidor		
	<b>II śniadanie</b>	<b>Podwieczorek</b>	
	pieczywo razowe, sałata	jabłecznik	
	pasta z twarogu z łososiem i szczypiorkiem	sok pomidorowy 100 %	

**JADŁOSPIS tygodniowy "ZIELONY" dla diety: PODSTAWOWEJ "Dieta Mamy"**

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek	kasza jagłana na mleku	zupa koperkowa z ziemniakami	herbata
	kawa z mlekiem	naleśniki z serem i rodzynkami	pieczywo mieszane
	pieczywo mieszane	sos jogurtowy z cynamonem	masło
	masło	kompot	szynka z piersi kurczaka
	polędwica sopocka		ogórek świeży
	papryka		
	<b>II śniadanie</b>	<b>Podwieczorek</b>	
	pieczywo razowe	kiwi	
pasta z jajka, sałata	sałatka curry z ryżu, kurczaka i papryki		
wtorek	płatki owsiane na mleku	zupa szpinakowa z zacierkami	herbata
	kawa z mlekiem	kasza bulgur	pieczywo mieszane
	pieczywo mieszane	boef strogonow duszony	masło
	masło	surówka z czerwonej kapusty i jabłka z jogurtem	sałatka z blanszowanego brokuła, ziemniaka, rzodkiewki z jajkiem i ziołami w sosie jogurtowym
	kielbasa krakowska	kompot	
	pomidor		
	<b>II śniadanie</b>	<b>Podwieczorek</b>	
	pieczywo razowe	sałatka owocowa	
hummus z ciecioraki ze szczypiorkiem, sałata	jogurt naturalny		
środa	kakao	zupa ogórkowa	herbata
	pieczywo mieszane	kasza gryczana	pieczywo mieszane
	masło	duszone roladki drobiowe ze szpinakiem	masło
	twarożek ze szczypiorkiem	surówka po żydowsku	ser żółty
	ogórek świeży	kompot	sałata
	<b>II śniadanie</b>	<b>Podwieczorek</b>	
	pieczywo razowe	sok pomidorowy	
	mięso na porcje - szynka, papryka	ciastko owsiane "eko" z bakaliami	
czwartek	ryż na mleku	zupa pieczarkowa z makaronem	herbata
	kawa z mlekiem	ziemniak	naleśniki z serem
	pieczywo mieszane	duszona kapusta faszerowana z gotowanym mięsem drobiowym i pieczarkami	sos jogurtowy - owocowy
	masło	duszone buraczki z jabłkiem	banan
	ser twarogowy	kompot	
	sałata		
	<b>II śniadanie</b>	<b>Podwieczorek</b>	
	pieczywo razowe	arbuz	
pasta z wędliny z ogórkiem	sałatka pęczaku, ciecioraki, ogórka, papryki z natką i koperkiem		
piątek	płatki jęczmienne na mleku	zupa krem z pomidorów i papryki z grzankami	herbata
	kawa z mlekiem	ziemniaki	pieczywo mieszane
	pieczywo mieszane	ryba pieczona w warzywach duszonych	masło
	masło	sos ziołowy	pasta z białego sera, fety i kopru
	ser żółty	surówka z kiszanej kapusty, marchwi i jabłka	ogórek kiszony
	pomidor	kompot	
	<b>II śniadanie</b>	<b>Podwieczorek</b>	
	pieczywo razowe	jogurt owocowy	
pasta z pieczarek i ciecierzycy ze szczypiorkiem, sałata	sałatka jarzynowa, sałata		
sobota	kasza manna na mleku	zupa z buraków z ziemniakami	herbata
	kawa z mlekiem	kasza pęczak	pieczywo mieszane
	pieczywo mieszane	pierś drobiowa duszona z dietetycznym sosem curry	masło
	masło	sałata z jogurtem	szynka rodzinna
	kielbasa szynkowa	kompot	pomidor
	ogórek kiszony		
	<b>II śniadanie</b>	<b>Podwieczorek</b>	
	pieczywo razowe	kiwi	
twarożek z natką i łososiem, sałata	sałatka z kaszy gryczanej, kurczaka, ogórka kiszzonego, rzodkiewek z ziołami i winegretem, sałata		
niedziela	kakao	zupa jarzynowa	herbata
	pieczywo mieszane	kasza gryczana	pieczywo mieszane
	masło	zrazy zawijane duszone w sosie z pieczarkami	masło
	pieczeń drobiowa	tarte gotowane buraczki	polędwica sopocka
	ogórek	kompot	papryka
	<b>II śniadanie</b>	<b>Podwieczorek</b>	
	pieczywo razowe	sernik na zimno z galaretką	
	pasta z jajka, szczypiorek	sok warzywny 100%	