

## Jadłospisy tygodniowe od dnia 2020-10-26

| Dieta                  | Śniadanie   | Drugie śniadanie   | Obiad   | Podwieczorek   | Kolacja   |
|------------------------|---|--|---|--|---|
| Niebieski Poniedziałek | kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU)<br>masło śmietankowe 10 g (MLE)<br>płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU)<br>żółty 26 % tłuszczu 40 g (MLE)<br>pomidor 100 g   | salata 20 g<br>serek twarogowy z natką i rzodkiewką 50 g (MLE, SOJ)<br>chleb razowy 30 g (GLU)       | barszcz ukraiński 200 ml (GLU, SEL, STR)<br>kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml<br>sos pomidorowy z jarzynami 80 ml (GLU, SEL)<br>kotlet z soczewicy 80 g (JAJ, SOJ)<br>makaron al dente 120 g (GLU)                               | gruszka 150 g<br>salatka jarzynowa z jajkiem 130 g (JAJ, SEL)  | hummus z cieciorki 80 g (SOJ)<br>herbata 200 ml<br>pieczywo mieszane 80 g (GLU)<br>masło śmietankowe 10 g (MLE)<br>ogórek świeży 100 g                  |
| Niebieski Wtorek       | kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU)<br>masło stolowe śmietankowe 15 g (MLE)<br>kasza manna 200 ml (MLE, GLU)<br>pieczywo mieszane 80 g (GLU)<br>pasta z fasoli 80 g (STR)<br>papryka 100 g                                      | pasta z pieczarek i sera białego i szczypiorku 80 g (MLE)<br>koperek 5 g<br>chleb razowy 30 g (GLU)  | zupa krem z dyni 250 ml (SEL)<br>pieczarki duszone 150 g (GLU)<br>kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml<br>kopytka 150 g (GLU, JAJ)<br>surówka Coleslaw 130 g (MLE) grzanki 10 g (GLU)   | ser żółty 26 % tłuszczu 40 g (MLE)<br>banan 100 g<br>pieczywo Wasa 5 g (GLU)   | herbata 200 ml<br>ryż z jabłkiem i cynamonem zapiekany 300 g (JAJ)<br>sos jogurtowy 80 ml (MLE, SOJ)  |
| Niebieska Środa        | kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU)<br>masło śmietankowe 10 g (MLE)<br>płatki ryżowe na mleku 150 ml (MLE)<br>pieczywo mieszane 80 g (GLU)<br>pomidor 100 g<br>dżem 25 g  | salata 20 g<br>hummus z cieciorki 80 g (SOJ)   | kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml<br>zupa kalafiorowa 200 ml (GLU, SEL)<br>naleśniki z farszem pieczarkowym 300 g (MLE, GLU, JAJ)<br>surówka z kiszanej kapusty z olejem 130 g   | salatka owocowa 130 g<br>210 ml (MLE)  | kefir<br>pieczywo mieszane 80 g (GLU)<br>herbata 200 ml<br>masło śmietankowe 10 g (MLE)<br>papryka 100 g<br>pasta z fasoli ze szczypiorkiem 80 g (STR)  |
| Niebieski Czwartek     | masło śmietankowe 10 g (MLE)<br>płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU)<br>kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU)<br>pieczywo mieszane 80 g (GLU)<br>pomidor 50 g<br>ogórek świeży 50 g<br>pasta z jajka i awokado 80 g (JAJ) | serek homogenizowany waniliowy z brzoskwinia 80 g (MLE)<br>pieczywo mieszane 40 g (GLU)              | kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml<br>kasza pęczak 150 g (GLU)<br>zupa krem z białych warzyw zabeliana 250 ml (MLE, GLU, SEL)<br>gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (GLU, SEL, SOJ)<br>buraczki z jabłkiem na ciepło 130 g (GLU) | salatka Cezar z cieciorką 130 g (GLU, SOJ)<br>salata 20 g<br>sok tłoczony pomarańczowy 220 ml<br>chleb razowy 20 g (GLU) | pieczywo mieszane 80 g (GLU)<br>herbata 200 ml<br>masło śmietankowe 10 g (MLE)<br>ser żółty 26 % tłuszczu 40 g (MLE)<br>ogórek kiszony 80 g salata 20 g |
| Niebieski Piątek       | masło śmietankowe 10 g (MLE)<br>kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU)<br>pieczywo mieszane 80 g (GLU)<br>ogórek świeży 100 g<br>zacierka na mleku 200 ml (MLE, GLU)<br>ser żółty 26 % tłuszczu 40 g (MLE)                         | pasta z zielonego groszku 80 g<br>salata 20 g  | kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml<br>ziemniaki 100 g<br>zupa ogórkowa 250 ml (GLU, SEL)<br>ryba pieczona w pomidorach 100 g (GLU, RYB)<br>surówka z kiszanej kapusty z olejem 130 g  | jablko 150 g<br>salatka z tabuleh z kaszą jaglaną 130 g<br>salata 20 g   | herbata 200 ml<br>hummus z ziołami 80 g (STR)<br>masło śmietankowe 15 g<br>pomidor 100 g<br>pieczywo mieszane 80 g (GLU)                                |
| Niebieska Sobota       | masło śmietankowe 10 g (MLE)<br>ryż na mleku 150 ml (MLE)<br>kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU)<br>pasta z fasoli 80 g (STR)<br>ogórek kiszony 100 g<br>pieczywo mieszane 80 g (GLU)   | salata 20 g<br>paprykarz warzywny 130 g (SEL)<br>chleb razowy 20 g (GLU)                             | zupa pomidorowa z makaronem 200 ml (GLU, SEL)<br>kotlety z kaszy gryczanej i ciecierzycy 150 g (JAJ)<br>kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml<br>kefir 210 g (MLE)<br>bukiet warzyw 130 g  | gruszka 150 g<br>salatka z brokuła, fetą i ciecierzycą 130 g (MLE, STR) salata 20 g                                      | pieczywo mieszane 80 g (GLU)<br>herbata 200 ml<br>masło śmietankowe 10 g (MLE)<br>rzodkiewka 100 g<br>ser biały półtłusty 80 g (MLE)                    |
| Niebieska Niedziela    | masło śmietankowe 10 g (MLE)<br>pomidor 100 g<br>kakao 200 ml (MLE)<br>jogurt naturalny 150 ml (MLE)<br>pieczywo mieszane 80 g (GLU)<br>dżem 25 g<br>jajko gotowane 60 g (JAJ)  | pasta z twarogu z lososiem i szczypiorkiem 80 g (MLE, RYB)<br>salata 20 g<br>chleb razowy 30 g (GLU) | kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml<br>fasolka szparagowa 130 g<br>zupa jarzynowa dieta 200 ml (GLU, SEL)<br>pierogi ruskie 300 g (MLE, GLU, JAJ)  | sok pomidorowy 150 ml<br>szarlotka 50 g (GLU, JAJ, MLE)  | masło śmietankowe 10 g (MLE)<br>herbata 200 ml<br>pasta z fasoli 80 g (STR)<br>pieczywo mieszane 80 g (GLU)<br>ogórek kiszony 100 g                     |

Oznaczenia alergenów:

MLE - Białko mleka krowiego, GLU - Gluten, JAJ - Jaja kurze, OZI - Orzechy ziemne, OAR - Orzechy arachidowe, OWL - Orzechy włoskie, SEL - Seler, S02 - Dwutlenek siarki / siarczyn, RYB - Ryby, 'SKO - Skorupiaki, MIĘ - Mięczaki, SOJ - Soja, STR - Rośliny strączkowe, GOR - Gorczyca i produkty pochodne, SEZ - Ziarno sezamu, ŁUB - Łubin i produkty pochodne, ZYT - Żyto, KAM - Kamut,

'Opracowała:

'Skonsultowała:

Tabela wartości odżywczych posiłków znajduje się w załączniku do jadłospisu

## Jadłospisy tygodniowe od dnia 2020-10-26

| Dieta                | Śniadanie  | Drugie śniadanie  | Obiad   | Podwieczorek   | Kolacja   |
|----------------------|--|---|---|--|---|
| Zielony Poniedziałek | masło śmietankowe 10 g (MLE)<br>ser żółty 26 % tłuszczu 40 g (MLE)<br>kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU)<br>papryka 100 g<br>pieczywo mieszane 80 g (GLU)<br>kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE)                        | pasta z jajka ze szczypiorem 80 g (JAJ)<br>sałata 20 g  | naleśniki z serem 300 g (MLE, GLU, JAJ)<br>kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml<br>sos jogurtowy 80 ml (MLE, SOJ)<br>zupa koperkowa z ziemniakami 200 ml (SEL)  | kiwi 120 g<br>sałatka curry z ryżu, ciecierzycy i papryki 130 g                          | herbata 200 ml<br>masło śmietankowe 10 g (MLE)<br>pieczywo mieszane 120 g (GLU)<br>pasta z fasoli 80 g (STR) ogórek świeży 100 g  |
| Zielony Wtorek       | płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE)<br>kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU)<br>masło stolowe śmietankowe 10 g<br>twarożek z koperkiem i rzodkiewką półtłusty 80 g (MLE)<br>pomidor 100 g<br>pieczywo mieszane 80 g (GLU) | sałata 20 g<br>hummus z cieciorki ze szczypiorkiem 80 g (SOJ)<br>chleb razowy 30 g (GLU)            | zupa szpinakowa z zacierkami 250 ml (GLU, SEL)<br>kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml<br>krokiety z kaszą, cieciorką i szpinakiem 300 g (MLE, GLU, JAJ, SEL)<br>surówka z czerwoną kapustą i jabłką z jogurtem 130 g (MLE)           | jogurt naturalny 150 ml (MLE)<br>sałatka owocowa 130 g                                   | masło stolowe śmietankowe 10 g<br>herbata 200 ml<br>ogórek kiszony 100 g<br>pieczywo mieszane 120 g (GLU)<br>sałatka z brokulem, ziemniakiem, rzodkiewką i jajkiem 130 g (MLE, JAJ) |
| Zielona Środa        | kakao 150 ml (MLE)<br>masło śmietankowe 10 g (MLE)<br>ogórek świeży 100 g<br>pieczywo mieszane 80 g (GLU)<br>serek twarogowy ze szczypiorkiem półtłusty 80 g (MLE, SOJ)  | papryka 20 g<br>pasta z zielonego groszku 80 g<br>chleb razowy 30 g (GLU)                           | zupa ogórkowa 200 ml (GLU, SEL)<br>ziemniaki gotowane 180 g<br>kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml<br>ryba mierzana smażona 100 g (GLU, JAJ, RYB)<br>surówka żydowska 130 g  | ciasteczka owsiane 40 g (GLU)<br>sok pomidorowy 150 ml                                   | masło śmietankowe 10 g (MLE)<br>herbata 200 ml<br>pieczywo mieszane 100 g (GLU)<br>pomidor 100 g<br>ser żółty 26 % tłuszczu 40 g (MLE)  |
| Zielony Czwartek     | masło stolowe śmietankowe 10 g<br>kawa zbożowa na mleku b/c 100 ml (MLE, GLU)<br>ogórek świeży 80 g<br>pieczywo mieszane 80 g (GLU)<br>ryż na mleku 250 ml (MLE)<br>ser biały półtłusty 80 g (MLE)                               | hummus z ziołami 80 g (STR)<br>sałata 10 g<br>chleb razowy 20 g (GLU)                               | zupa pieczarkowa z makaronem 150 ml (GLU, SEL)<br>kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml<br>kapusta faszerowana kaszą gryczaną i pieczarkami 200 g<br>buraczki z jabłkiem na ciepło 130 g (GLU)   | arbuz 150 g<br>pęczak, cieciorki i papryki 150 g (GLU)                                   | herbata 200 ml<br>naleśniki z serem dietetyczne 300 g (MLE, GLU, JAJ)<br>sos jogurtowy 80 ml (MLE, SOJ)<br>banan 100 g  |
| Zielony Piątek       | masło śmietankowe 10 g (MLE)<br>kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU)<br>płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU)<br>pomidor 100 g<br>pieczywo mieszane 80 g (GLU)<br>ser żółty 26 % tłuszczu 40 g (MLE)               | sałata 20 g<br>chleb razowy 20 g (GLU)<br>pasta z pieczarek i ciecierzycy 80 g                      | kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml<br>ziemniaki 100 g<br>ryba pieczona w warzywach 80 g (GLU, SEL, RYB)<br>surówka z kiszanej kapusty, marchwi i jabłka 130 g<br>zupa krem z pomidorów i papryki 200 ml (SEL)<br>grzanki 20 g (GLU) | kotlety owocowe 200 ml (MLE)   | masło śmietankowe 10 g (MLE)<br>herbata 200 ml<br>pasta z sera białego, fety i koperku 80 g (MLE)<br>pieczywo mieszane 80 g (GLU)<br>ogórek kiszony 100 g                           |
| Zielona Sobota       | kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU)<br>masło stolowe śmietankowe 10 g<br>pieczywo mieszane 80 g (GLU)<br>ogórek kiszony 100 g<br>kasza manna na mleku 150 ml (MLE, GLU)<br>paprykarz warzywny 130 g (SEL)                | pasta z twarogu z łososem i szczypiorkiem 80 g (MLE, RYB)<br>sałata 20 g<br>chleb razowy 20 g (GLU) | zupa z buraków z ziemniakami 300 ml (SEL)<br>kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml<br>kasza jaglana z duszonymi warzywami 300 g<br>sos jogurtowo-ziolowy 50 ml (MLE)<br>sałata z jogurtem 60 g (MLE)                                   | kiwi 120 g<br>sałatka z kaszy gryczanej, cieciorki i ogórka kiszony 150 g<br>sałata 20 g | masło stolowe śmietankowe 10 g<br>herbata 200 ml<br>ser żółty 26 % tłuszczu 40 g (MLE)<br>pieczywo mieszane 80 g (GLU)<br>pomidor 100 g   |
| Zielona Niedziela    | masło stolowe śmietankowe 10 g<br>kakao 200 ml (MLE)<br>ogórek świeży 100 g<br>pieczywo mieszane 80 g (GLU)<br>hummus z cieciorki ze szczypiorkiem 80 g (SOJ)  | sałata 20 g<br>chleb razowy 20 g (GLU)<br>pasta z jajka ze szczypiorem 80 g (JAJ)                   | zupa jarzynowa dieta 300 ml (GLU, SEL)<br>kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml<br>kasza gryczana 120 g<br>pieczarki duszone 150 g (GLU)<br>buraczki gotowane 130 g  | sok wielowarzywny 150 ml<br>sernik na zimno 50 g (GLU)                                   | masło stolowe śmietankowe 10 g<br>herbata 200 ml<br>pieczywo mieszane 80 g (GLU)<br>papryka 100 g<br>ser żółty 26 % tłuszczu 40 g (MLE)   |

wegetariańska trymestr I

Oznaczenia alergenów:

MLE - Białko mleka krowiego, GLU - Gluten, JAJ - Jaja kurze, OZI - Orzechy ziemne, OAR - Orzechy arachidowe, OWL - Orzechy włoskie, SEL - Seler, SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny, RYB - Ryby, 'SKO - Skorupiaki, MIĘ - Mięczaki, SOJ - Soja, STR - Rośliny strączkowe, GOR - Gorczyca i produkty pochodne, SEZ - Ziarno sezamu, ŁLUB - Łubin i produkty pochodne, ZYT - Żyto, KAM - Kamut,

'Opracowała:

'Skonsultowała:

Tabela wartości odżywczych posiłków znajduje się w załączniku do jadłospisu