

## Jadłospisy tygodniowe

Dieta	Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja
Niebieski Poniedziałek	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE) pieczywo mieszane 80 g (GLU) ser żółty % tłuszczu 40 g (MLE) pomidor 100 g	sałata 20 g serek twaróg z natką i rzodkiewką 80 g (MLE, SOJ) pieczywo mieszane 40 g (GLU)	kompot jabłkowo-porzeczkowy b/c 200 ml sos pomidorowy z jarzynami 80 ml (GLU, SEL) kotlet z soczewicy 80 g (JAJ, SOJ) makaron al dente 200 g (GLU) barszcz ukraiński 300 ml (GLU, SEL, STR)	gruszka 150 g sałatka jarzynowa z jajkiem 130 g (JAJ, SEL) sałata 20 g pieczywo Wasa 15 g (GLU)	hummus z cieciorki 80 g (SOJ) herbata 200 ml pieczywo mieszane 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) ogórek świeży 100 g
Niebieski Wtorek	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU) masło stołowe śmietankowe 15 g (MLE) kasza manna 250 ml (MLE, GLU) pieczywo mieszane 80 g (GLU) pasta z fasoli 80 g (STR) papryka 100 g	pasta z pieczarek i sera białego i szczypiorku 80 g (MLE) koperek 5 g pieczywo mieszane 40 g (GLU)	zupa krem z dyni 300 ml (SEL) pieczarki duszone 150 g (GLU) kompot jabłkowo-porzeczkowy b/c 200 ml kopytka 250 g (GLU, JAJ) surówka Coleslaw 130 g (MLE) grzanki 10 g (GLU)	ser żółty % tłuszczu 40 g (MLE) banan 100 g pieczywo Wasa 15 g (GLU)	herbata 200 ml ryż z jabłkiem i cynamonem zapiekany 380 g (JAJ) sos jogurtowy 100 g (MLE, SOJ)
Niebieska Środa	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) płatki ryżowe na mleku 250 ml (MLE) pieczywo mieszane 80 g (GLU) pomidor 100 g dżem 25 g	sałata 20 g hummus z cieciorki 80 g (SOJ) chleb razowy 30 g (GLU)	kompot jabłkowo-porzeczkowy b/c 200 ml zupa katalforowa 300 ml (GLU, SEL) naleśniki z farszem pieczarkowym 300 g (MLE, GLU, JAJ) surówka z kiszony kapusty z olejem 130 g	sałatka owocowa 130 g 210 ml (MLE) Wasa 5 g (GLU)	pieczywo mieszane 120 g (GLU) herbata 200 ml masło śmietankowe 15 g (MLE) papryka 100 g pasta z fasoli ze szczypiorkiem 80 g (STR)
Niebieski Czwartek	masło śmietankowe 15 g (MLE) płatki jęczmieńne 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 kasza pęczak 180 g (GLU) zupa krem z białych warzyw zabieleny 300 ml (MLE, GLU, SEL) gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (GLU, SEL, SOJ) grzanki 20 g (GLU) buraczki z jabłkiem na ciepło 130 g (GLU)	sałatka Cezar z cieciorką 130 g (GLU, SOJ) sałata 20 g sok tłoczony pomarańczowy 220 ml chleb razowy 30 g (GLU)	pieczywo mieszane 120 g (GLU) herbata 200 ml masło śmietankowe 15 g (MLE) ser żółty % tłuszczu 40 g (MLE) ogórek kiszony 80 g sałata 20 g
Niebieski Piątek	masło śmietankowe 15 g kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU) pieczywo mieszane 120 g (GLU) ogórek świeży 100 g zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU) ser żółty % tłuszczu 40 g (MLE)	pasta z zielonego groszku 80 g sałata 20 g pieczywo mieszane 40 g (GLU)	kompot jabłkowo-porzeczkowy b/c 200 ml ziemniaki 150 g zupa ogórkowa 300 ml (GLU, SEL) ryba pieczona w pomidorach 100 g (GLU, RYB) surówka z kiszony kapusty z olejem 130 g	jablko 150 g sałatka z tabuleh z kaszą jaglaną 130 g sałata 20 g	herbata 200 ml hummus z ziołami 80 g (STR) masło śmietankowe 15 g (MLE) pomidor 100 g chleb razowy 80 g (GLU)
Niebieska Sobota	masło śmietankowe 15 g (MLE) ryż na mleku 200 ml (MLE) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU) pasta z fasoli 80 g (STR) ogórek kiszony 100 g pieczywo mieszane 80 g (GLU)	sałata 20 g paprykarz warzywny 130 g (SEL) pieczywo mieszane 40 g (GLU)	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, SEL) kotlety z kaszy gryczanej i ciecierzycy 300 g (JAJ) kompot jabłkowo-porzeczkowy b/c 200 ml kefir 210 g (MLE) bukiet warzyw 130 g	gruszka 150 g sałata 20 g sałatka z brokułą, fetą i ciecierzycą 130 g (MLE, STR)	pieczywo mieszane 120 g (GLU) herbata 200 ml masło śmietankowe 15 g (MLE) rzodkiewka 100 g ser biały półtłusty 80 g (MLE)
Niebieska Niedziela	masło śmietankowe 15 g (MLE) pomidor 100 g kakao 200 ml (MLE) jogurt naturalny 150 ml (MLE) pieczywo mieszane 120 g (GLU) dżem 25 g jajko gotowane 60 g (JAJ)	pasta z twarogu z łososiem i szczypiorkiem 80 g (MLE, RYB) sałata 20 g chleb razowy 50 g (GLU)	kompot jabłkowo-porzeczkowy b/c 200 ml fasolka szparagowa 130 g zupa jarzynowa dieta 300 ml (GLU, SEL) pierogi ruskie 300 g (MLE, GLU, JAJ)	sok pomidorowy 150 ml szarlotka 50 g (GLU, JAJ, MLE)	masło śmietankowe 15 g (MLE) herbata 200 ml pasta z fasoli 80 g (STR) pieczywo mieszane 120 g (GLU) ogórek kiszony 100 g

Oznaczenia alergenów:

MLE - Białko mleka krowiego, GLU - Gluten, JAJ - Jajka 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, ŁUB - Łubin i produkty pochodne, ŻYT - Żyto, KAM - Kamut,

Tabela wartości odżywczych posiłków znajduje się w załączniku do jadłospisu

## Jadłospisy tygodniowe

Dieta	Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja
Zielony Poniedziałek	masło śmietankowe 15 g (MLE) ser żółty % tłuszczu 40 g (MLE) 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)	pastą z jajka ze szczypiorem 80 g (JAJ) sałata 20 g pieczywo mieszane 40 g (GLU)	naleśniki z serem dietetyczne 300 g (MLE, GLU, JAJ) kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml sos jogurtowy 80 ml (MLE, SOJ) zupa koperkowa z ziemniakami 360 ml (SEL)	kiwi 120 g sałatka curry z ryżu, ciecierzycy i papryki 130 g pieczywo Wasa 5 g (GLU)	herbata 200 ml masło śmietankowe 15 g (MLE) pieczywo mieszane 130 g (GLU) pasta z fasoli 80 g (STR) ogórek świeży 100 g
Zielony Wtorek	płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU) masło stolowe śmietankowe 15 g (MLE) twarożek z koperkiem i rzodkiewką półtusty 80 g (MLE) pomidor 100 g pieczywo mieszane 120 g (GLU)	sałata 20 g hummus z cieciorci ze szczypiorkiem 80 g (SOJ) pieczywo mieszane 40 g (GLU)	zupa szpinakowa z zacierkami, 350 ml (GLU, SEL) kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml krokiety z kaszą, cieciorką i szpinakiem 300 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) surówka z czerwonej kapusty i jabłka z jogurtem 130 g (MLE)	jogurt naturalny 150 ml (MLE) sałatka owocowa 130 g	masło stolowe śmietankowe 15 g (MLE) 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	kakao 250 ml (MLE) masło śmietankowe 15 g (MLE) ogórek świeży 100 g pieczywo mieszane 120 g (GLU) serek twarogowy ze szczypiorkiem półtusty 80 g (MLE, SOJ)	papryka 50 g pasta z zielonego groszku 80 g chleb razowy 50 g (GLU)	zupa ogórkowa 350 ml (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 180 g kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml ryba miruna smażona 100 g (GLU, JAJ, RYB) surówka żydowska 130 g	ciasteczka owsiane 40 g (GLU) sok pomidorowy 150 ml	masło śmietankowe 15 g (MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 120 g (GLU) pomidor 100 g ser żółty % tłuszczu 40 g (MLE)
Zielony Czwartek	masło stolowe śmietankowe 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU) pomidor 100 g pieczywo mieszane 80 g (GLU) ryż na mleku 200 ml (MLE) ser biały półtusty 80 g (MLE)	hummus z ziołami 80 g (STR) sałata 10 g chleb razowy 20 g (GLU)	zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml (GLU, SEL) kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml kapusta faszzerowana kaszą gryczaną i pieczarkami 200 g buraczki z jabłkiem na ciepło 130 g (GLU) Ziemniaki 120 g	arbuz 150 g pęczak, cieciorci i papryki 150 g (GLU) pieczywo Wasa 10 g (GLU)	herbata 200 ml naleśniki z serem dietetycznym 300 g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowy 80 ml (MLE, SOJ) banan 100 g
Zielony Piątek	masło śmietankowe 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU) płatki jęczmiennie na mleku 200 ml (MLE, GLU) pomidor 100 g pieczywo mieszane 80 g (GLU) ser żółty % tłuszczu 40 g (MLE)	sałata 20 g pasta z pieczarek i ciecierzycy 80 g chleb razowy 30 g (GLU)	kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml ziemniaki 200 g ryba pieczona w warzywach 80 g (GLU, SEL, RYB) sos ziołowy 80 ml (MLE, GLU) surówka z kiszonych kapusty, marchwi i jabłka 130 g zupa krem z pomidorów i papryki 320 ml (SEL) grzanki 20 g (GLU)	koktajl owocowy 200 ml (MLE) owsiane 10 g	płatki 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	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU) masło stolowe śmietankowe 15 g (MLE) pieczywo mieszane 80 g (GLU) ogórek kiszony 100 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) paprykarz warzywny 130 g (SEL)	pastą z twarogu z lososiem i szczypiorkiem 80 g (MLE, RYB) sałata 20 g chleb razowy 50 g (GLU)	zupa z buraków z ziemniakami 350 ml (SEL) kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml kasza jaglana z duszonymi warzywami 300 g sos jogurtowo-ziolowy 50 ml (MLE) sałata z jogurtem 60 g (MLE)	kiwi 120 g sałatka z kaszy gryczanej, cieciorci i ogórka kiszony 150 g sałata 20 g pieczywo ryżowe 15 g	masło stolowe śmietankowe 15 g (MLE) herbata 200 ml ser żółty % tłuszczu 40 g (MLE) pieczywo mieszane 120 g (GLU) pomidor 100 g
Zielona Niedziela	masło stolowe śmietankowe 15 g (MLE) kakao 200 ml (MLE) ogórek świeży 100 g pieczywo mieszane 120 g (GLU) hummus z cieciorci ze szczypiorkiem 80 g (SOJ)	sałata 10 g pastą z jajka ze szczypiorem 80 g (JAJ) chleb razowy 40 g (GLU)	zupa jarzynowa dieta 340 ml (GLU, SEL) kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml kasza gryczana 200 g pieczarki duszone 150 g (GLU) buraczki gotowane 130 g	sok wielowarzywny 150 ml sernik na zimno 50 g (GLU)	masło stolowe śmietankowe 15 g (MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 120 g (GLU) papryka 100 g ser żółty % tłuszczu 40 g (MLE)

Oznaczenia alergenów:

MLE - Białko mleka krowiego, GLU - Gluten, JAJ - Jajka kurze, OZI - Orzechy ziemne, OAR - Orzechy arachidowe, OWŁ - Orzech włoski, 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, ŻYT - Żyto, KAM - Kamut,

Tabela wartości odżywczych posiłków znajduje się w załączniku do jadłospisu