

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES LETNI 2023

Sporządziła dietetyczka Celina Grodzka

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
poniedz.	Kanapki z suchą krakowską, pomidor, rzodkiewki, owoce, herbata	Zupa ogórkowa z ziemniakami, ryż z mięsem, surówka z marchwi i jabłka z olejem, brokuły, kompot	Ciasto biszkoptowe lub kruche z dżemem, chrupki kukurydziane, sok owocowy
wtorek	Makaron z sosem owocowym, herbata, jabłka, gruszki	Krupnik z kaszą jaglaną, kotlet schabowy, ziemniaki, buraczki pieczone, surówka z kapusty białej z koprem i olejem, kompot	Kanapki z kiełbasą biebrzańską, ogórkiem świeżym, sałatą, owoce, herbata ziołowa
środa	Kanapki z polędwicą wieprzową, papryką herbata, owoce	Zupa dyniowa lub cukiniowa z kluskami, pieczeń rzymska, ziemniaki, kalafior gotowany, sałata zielona z olejem, kompot	Kisiel owocowy z borówką, paluszki bezglutenowe, piramidki, brzoskwinia
czwartek	Chleb bezglutenowy, klops pieczony lub wędlna wieprzowa z szynkowaru, ogórek małosolny, herbata	Barszcz czerwony z ziemniakami, filet z indyka w sosie, ryż, sałatka z pomidora, bukiet z warzyw, kompot	Placki drożdżowe, herbata owocowa, owoce sezonowe
piątek	Chleb bezglutenowy, parówki z szynki, ketchup własnej produkcji, warzywa, owoce, herbata	Rosół z makaronem, kotlet z ryby słodkowodnej, ziemniaki, mizeria z olejem, surówka z kapusty czerwonej, kompot	Andruty z dżemem, paluszki bezglutenowe, owoce sezonowe, sok owocowy
poniedz.	Kanapki z szynką z indyka, pomidor, kalarepka, marchewka świeża, jabłko, herbata	Zupa ziemniaczana lub z soczewicy z koprem, gulasz wieprzowy lub schab w sosie, kasza jaglana, kalafior gotowany, sałatka z pekinki z papryką, szczypiorem i ogórkiem świeżym, kompot	Ryż z jabłkiem lub legumina z owocami, arbuz, popcorn, napój
wtorek	Kabanosy wieprzowe, chleb bezglutenowy, warzywa świeże, herbata, owoce	Kapuśniak ze słodkiej kapusty, kotlet mielony, ziemniaki, marchewka pieczona, sałatka wiosenna z olejem, kompot	Ciasto drożdżowe z jabkiem lub pizza dietetyczna z cebulą, wędliną, papryką, cukinią, herbata, ketchup własny
środa	Kanapki z kiełbasą szynkową, warzywa świeże, herbata, gruszka, jabłko	Jarzynowa z ziemniakami lub z fasolki szparagowej świeżej, spaghetti z mięsem, buraczki z jabłkiem, ogórek małosolny, kompot	Pieczyno bezglutenowe, kiełbasa wieprzowa - pieczona, papryka świeża, rzodkiewki, ketchup własny, herbata
czwartek	Placki drożdżowe, owoce sezonowe, herbata	Pomidorowa z ryżem, babka ziemniaczana z mięsem lub ziemniaki zapiekane z mięsem, brokuły gotowane, surówka z kalarepy z olejem, kompot	Kanapki z salami wieprzowe, warzywa, arbuz, herbata
piątek	Kanapki z wędliną biebrzańską, herbata, rzodkiewki, papryka świeża, jabłko	Kalafiorowa z kluskami, pulpet z indyka lub gołąbki po meksykańsku, ziemniaki, fasolka szparagowa, ogórek świeży lub kiszony, kompot	Babeczki lub ciasto marchewkowe, owoce sezonowe, napój