

Jadłospis noworoczny

dieta podstawowa



	piątek 29.12.2023	sobota 30.12.2023	niedziela 31.12.2023	poniedziałek 01.01.2024	wtorek 02.01.2024	środa 03.01.2024	czwartek 04.01.2024	piątek 05.01.2024	sobota 06.01.2024	niedziela 07.01.2024
ŚNIADANIE	bułka grahamka, masło, twaróg z pietruszką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pietruszka natka), trójkącik serka topionego, warzywa sezonowe, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb graham, masło, dżem truskawkowy niskosłodzony, owsianka z bananem (mleko 3,2%, płatki owsiane, mieszanka bakalii, banan), kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb graham, masło, sałatka z pomidorów i zieleńiny (pomidor, szczypiorek, słonecznik), ser żółty, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb graham, masło, pasta z twarogu i ryby (twaróg półtłusty, serek homogenizowany, makrela w pomidorach, słonecznik), ser żółty, warzywa sezonowe, kawa zbożowa (kawa zbożowa, mleko 3,2%), cukier	chleb graham, masło, dżem truskawkowy niskosłodzony, owsianka z kokosem (mleko 3,2%, płatki owsiane, wiórki kokosowe, rodzynki), kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb graham, margaryna, hummus (ciecierzyca z puszki, pasta tahini, kminek rzymski, olej rzepakowy, sok z cytryny), warzywa sezonowe, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb graham, masło, serek homogenizowany naturalny, mix sałat, kasza kuskus z prażonymi jabłkami i cynamonem, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	bułka grahamka, masło, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pietruszka natka), trójkącik serka topionego, warzywa sezonowe, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb graham, masło, dżem truskawkowy niskosłodzony, owsianka z bananem (mleko 3,2%, płatki owsiane, mieszanka bakalii, banan), kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb graham, masło, sałatka z pomidorów i zieleńiny (pomidor, szczypiorek, słonecznik), ser żółty, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier
II ŚNIADANIE	koktajl z buraka (mleko 3,2%, jogurt naturalny, burak gotowany, czarna porzeczka, płatki owsiane, miód)	jogurt owocowy, sok marchew-jabłko-banan	jogurt owocowy, sok marchew-jabłko-banan	koktajl z owoców leśnych (mleko 3,2%, jogurt naturalny, owoce leśne, płatki owsiane, miód)	zielony koktajl (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)	koktajl truskawkowy (mleko 3,2%, jogurt naturalny, truskawki, płatki owsiane, miód)	koktajl malinowy (mleko 3,2%, jogurt naturalny, płatki owsiane, maliny, banan)	koktajl z buraka (mleko 3,2%, jogurt naturalny, burak gotowany, czarna porzeczka, płatki owsiane, miód)	jogurt owocowy, sok marchew-jabłko-banan	jogurt owocowy, sok marchew-jabłko-banan
OBIAD	krem z dyni z grzankami, ryba miruna w sosie koperkowym, ziemniaki, sałatka zielona, kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa jarzynowa z zieloną pietruszką, rolada schabowa faszerowana mięsem drobiowym z sosem śliwkowym, kasza jęczmienna, surówka wielowarzywna z ogórkiem, kompot bez cukru, owoc sezonowy	rosół z makaronem udko na włoszczyźnie, ziemniaki, surówka z buraczków, kompot bez cukru, ciasto biszkoptowe	krupnik pulpeciki drobiowe w zielonym sosie pietruszkowym, kasza gryczana, surówka z ogórkiem, kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa ogórkowa z ryżem filet drobiowy w sosie śmietanowym z ziołami, ryż z warzywami, brokuł, kompot bez cukru, owoc sezonowy	żurek z jajkiem gotąbki bez zawijania z sosem pomidorowo-bazylowym, marchewka baby, kompot bez cukru, owoc sezonowy	krem z kury z groszkiem ptysiowym, pieczeń rzymska z jajkiem, ziemniaki, mieszanka królewska (brokuł, kalafior, marchew), kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa pejszanka (marchew, ziemniak, kapusta, pietruszka, zabielenia śmietaną), pierogi ruskie, surówka z marchewki, kompot bez cukru, owoc sezonowy	krem marchewkowy z pomarańczą i imbirem, risotto z mięsem i warzywami gotowanymi, mix sałat z sosem vinegrette, kompot bez cukru, owoc sezonowy	rosół z makaronem schab pieczony z sosem żurawinowym, ziemniaki, surówka z selera z rodzynekami, kompot bez cukru, owoc sezonowy
KOLACJA	chleb graham, margaryna, kasza bulgur z warzywami i tuńczykiem (kasza bulgur, pomidor, ogórek, mix sałat, tuńczyk w oleju, olej z tuńczyka, jogurt naturalny), twaróg półtłusty, herbata rooibos, cukier	chleb graham, masło, twaróg z rzodkiewką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, słonecznik), wędlina, warzywa sezonowe, herbata rooibos, cukier	chleb graham, masło, twaróg ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szczypiorek), pasztet warzywny z ciecierzycy (ciecierzyca, włoszczyzna, jajko, bułka tarta), warzywa sezonowe, herbata rooibos, cukier	chleb graham, masło, sałatka grecka z twarogiem i z sosem vinegrette, wędlina, cukier, herbata rooibos	chleb graham, masło, pasta twarogowo-jajeczna (twaróg półtłusty, jajko, szczypiorek, jogurt naturalny, słonecznik), twaróg z papryką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka mielona słodka), warzywa sezonowe, herbata rooibos, cukier	chleb graham, masło, sałatka ryżowa (ryż biały, mieszanka warzyw, fasolka, kukurydza, ogórek kiszony, jogurt naturalny, musztarda, olej rzepakowy, natka pietruszki), ser żółty, mix sałat, herbata rooibos, cukier	chleb graham, margaryna, sałatka capresse (mix sałat, burak gotowany, płatki migdałowe) z sosem żurawinowym (żurawina suszona, olej rzepakowy, ocet balsamiczny), herbata rooibos, cukier	chleb graham, margaryna, kasza bulgur z warzywami i tuńczykiem (kasza bulgur, pomidor, ogórek, mix sałat, tuńczyk w oleju, olej z tuńczyka, jogurt naturalny), twaróg półtłusty, herbata rooibos, cukier	chleb graham, masło, twaróg z rzodkiewką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, słonecznik), wędlina, warzywa sezonowe, herbata rooibos, cukier	chleb graham, masło, twaróg ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szczypiorek), pasztet warzywny z ciecierzycy (ciecierzyca, włoszczyzna, jajko, bułka tarta), warzywa sezonowe, herbata rooibos, cukier
II KOLACJA	wafle ryżowe z pastą z awokado (awokado, banan, kakao)	wafle ryżowe z szynką	wafle ryżowe z wędliną	wafle ryżowe z pastą z awokado (awokado, banan, kakao)	wafle ryżowe z pastą dyniową (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)	wafle ryżowe z pastą selerową (seler gotowany, jajko, majonez, szczypiorek)	wafle ryżowe z pastą dyniową (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)	wafle ryżowe z pastą z awokado (awokado, banan, kakao)	wafle ryżowe z szynką	wafle ryżowe z wędliną

Jadłospis noworoczny

dieta łatwostrawna



	piątek 29.12.2023	sobota 30.12.2023	niedziela 31.12.2023	poniedziałek 01.01.2024	wtorek 02.01.2024	środa 03.01.2024	czwartek 04.01.2024	piątek 05.01.2024	sobota 06.01.2024	niedziela 07.01.2024
ŚNIADANIE	bułka jasna pszenna, margaryna, twaróg z pietruszką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pietruszka natka), trójkącik serka topionego, warzywa sezonowe, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb pszenny, masło, dżem truskawkowy niskostodzony, owsianka z bananem (mleko 3,2%, płatki owsiane, mieszanka bakalii, banan), kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb pszenny, masło, twaróg półtłusty, wędlina, miód, mix sałat, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb jasny pszenny, masło, pasta z twarogku i ryby (twaróg półtłusty, serek homogenizowany, makrela w pomidorach, stonecznik), ser żółty, mix sałat, kawa zbożowa (kawa zbożowa, mleko 3,2%), cukier	chleb jasny pszenny, masło, dżem truskawkowy niskostodzony, owsianka z kokosem (mleko 3,2%, płatki owsiane, wiórki kokosowe, rodzynki), kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, wędlina, dżem truskawkowy niskostodzony, warzywa sezonowe, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb jasny pszenny, masło, serek homogenizowany naturalny, mix sałat, kasza kuskus z prażonymi jabłkami i cynamonem, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	bułka jasna pszenna, margaryna, twaróg z pietruszką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pietruszka natka), trójkącik serka topionego, warzywa sezonowe, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb pszenny, masło, dżem truskawkowy niskostodzony, owsianka z bananem (mleko 3,2%, płatki owsiane, mieszanka bakalii, banan), kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb pszenny, masło, twaróg półtłusty, wędlina, miód, mix sałat, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier
II ŚNIADANIE	koktajl z buraka (mleko 3,2%, jogurt naturalny, burak gotowany, czarna porzeczka, płatki owsiane, miód)	jogurt owocowy, sok marchew-jabłko-banan	jogurt owocowy, sok marchew-jabłko-banan	koktajl z owoców leśnych (mleko 3,2%, jogurt naturalny, owoce leśne, płatki owsiane, miód)	zielony koktajl (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)	koktajl truskawkowy (mleko 3,2%, jogurt naturalny, truskawki, płatki owsiane, miód)	koktajl malinowy (mleko 3,2%, jogurt naturalny, płatki owsiane, maliny, banan)	koktajl z buraka (mleko 3,2%, jogurt naturalny, burak gotowany, czarna porzeczka, płatki owsiane, miód)	jogurt owocowy, sok marchew-jabłko-banan	jogurt owocowy, sok marchew-jabłko-banan
OBIAD	krem z dyni z grzankami, ryba miruna w sosie koperkowym, ziemniaki, sałatka zielona, kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa jarzynowa z zieloną pietruszką, rolada schabowa faszerowana mięsem drobiowym z sosem śliwkowym, kasza jęczmienna, surówka wielowarzywna z ogórkiem, kompot bez cukru, owoc sezonowy	rosół z makaronem udko na woszczynie, ziemniaki, surówka z buraczków, kompot bez cukru, ciasto biszkoptowe	krupnik, pulpeciki drobiowe w zielonym sosie pietruszkowym, kasza gryczana, surówka z ogórkiem, kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa ogórkowa z ryżem, filet drobiowy w sosie śmietanowym z ziołami, ryż z warzywami, brokuł, kompot bez cukru, owoc sezonowy	żurek z jajkiem, gotówki bez zawijania z sosem pomidorowo-bazylowym, marchewka, baby, kompot bez cukru, owoc sezonowy	krem z kury z groszkiem ptysiowym, pieczeń rzymska z jajkiem, ziemniaki, mieszanka królewska (brokuł, kalafior, marchew), kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa pejszanka (marchew, ziemniak, kapusta, pietruszka, zabielenia śmietaną), pierogi ruskie, surówka z marchewki, kompot bez cukru, owoc sezonowy	krem marchewkowy z pomarańczą i imbirem, risotto z mięsem i warzywami gotowanymi, mix sałat z sosem vinegrette, kompot bez cukru, owoc sezonowy	rosół z makaronem, schab pieczony z sosem żurawinowym, ziemniaki, surówka z selera z rodzynkami, kompot bez cukru, owoc sezonowy
KOLACJA	chleb jasny pszenny, margaryna, twaróg półtłusty, ser żółty, dżem truskawkowy niskostodzony, mix sałat, herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, masło, twaróg z rzodkiewką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, stonecznik), wędlina, warzywa sezonowe, mix sałat, herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, masło, twaróg ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szczypiorek), pasztet warzywny z ciecierzycy (ciecierzyca, woszczyna, jajko, bułka tarta), warzywa sezonowe, herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, masło, trójkącik serka topionego, dżem truskawkowy niskostodzony, wędlina, mix sałat, herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, masło, pasta twarogowo-jajeczna (twaróg półtłusty, jajko, szczypiorek, jogurt naturalny, stonecznik), twaróg z papryką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka mielona słodka), warzywa sezonowe, herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, masło, jajko gotowane, twaróg półtłusty, mix sałat, herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, wędlina, twaróg półtłusty, miód, herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, twaróg półtłusty, ser żółty, dżem truskawkowy niskostodzony, mix sałat, herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, masło, twaróg z rzodkiewką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, stonecznik), wędlina, warzywa sezonowe, mix sałat, herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, masło, twaróg ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szczypiorek), pasztet warzywny z ciecierzycy (ciecierzyca, woszczyna, jajko, bułka tarta), warzywa sezonowe, herbata rooibos, cukier
II KOLACJA	wafle ryżowe z pastą z awokado (awokado, banan, kakao)	wafle ryżowe z szynką	wafle ryżowe z wędliną	wafle ryżowe z pastą z awokado (awokado, banan, kakao)	wafle ryżowe z pastą dyniową (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)	wafle ryżowe z pastą selerową (seler gotowany, jajko, majonez, szczypiorek)	wafle ryżowe z pastą dyniową (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)	wafle ryżowe z pastą z awokado (awokado, banan, kakao)	wafle ryżowe z szynką	wafle ryżowe z wędliną

Jadłospis noworoczny

dieta dla dzieci



	piątek 29.12.2023	sobota 30.12.2023	niedziela 31.12.2023	poniedziałek 01.01.2024	wtorek 02.01.2024	środa 03.01.2024	czwartek 04.01.2024	piątek 05.01.2024	sobota 06.01.2024	niedziela 07.01.2024
ŚNIADANIE	bułka jasna pszenna, margaryna, twaróg z pietruszką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pietruszka natka), krem czekoladowo-orzechowy, warzywa sezonowe, herbata	chleb pszenny, masło, dżem truskawkowy niskostodzony, owsianka z bananem (mleko 3,2%, płatki owsiane, mieszanka bakalii, banan), herbata malinowa, cukier	chleb pszenny, masło, twaróg półtłusty, wędlina, nutella, herbata malinowa, cukier	chleb jasny pszenny, masło, pasta z twarogu i ryby (twaróg półtłusty, serek homogenizowany, makrela w pomidorach, słonecznik), ser żółty, mix sałat herbata malinowa, cukier	chleb jasny pszenny, masło, dżem truskawkowy niskostodzony, owsianka z kokosem (mleko 3,2%, płatki owsiane, wiórki kokosowe, rodzynki), herbata malinowa	chleb jasny pszenny, margaryna, wędlina, ser żółty, warzywa sezonowe, herbata malinowa	chleb jasny pszenny, margaryna, serek homogenizowany naturalny, mix sałat, kasza kuskus z prażonymi jabłkami i cynamonem, herbata malinowa	bułka jasna pszenna, margaryna, twaróg z pietruszką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pietruszka natka), krem czekoladowo-orzechowy, warzywa sezonowe, herbata	chleb pszenny, masło, dżem truskawkowy niskostodzony, owsianka z bananem (mleko 3,2%, płatki owsiane, mieszanka bakalii, banan), herbata malinowa, cukier	chleb pszenny, masło, twaróg półtłusty, wędlina, herbata malinowa, cukier
II ŚNIADANIE	koktajl z buraka (mleko 3,2%, jogurt naturalny, burak gotowany, czarna porzeczka, płatki owsiane, miód)	jogurt owocowy, sok marchew-jabłko-banan	jogurt owocowy, sok marchew-jabłko-banan	koktajl z owoców leśnych (mleko 3,2%, jogurt naturalny, owoce leśne, płatki owsiane, miód)	zielony koktajl (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)	koktajl truskawkowy (mleko 3,2%, jogurt naturalny, truskawki, płatki owsiane, miód)	koktajl malinowy (mleko 3,2%, jogurt naturalny, płatki owsiane, maliny, banan)	koktajl z buraka (mleko 3,2%, jogurt naturalny, burak gotowany, czarna porzeczka, płatki owsiane, miód)	jogurt owocowy, sok marchew-jabłko-banan	jogurt owocowy, sok marchew-jabłko-banan
OBIAD	krem z dyni z grzankami, ryba miruna w sosie koperkowym, ziemniaki, sałatka zielona, kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa jarzynowa z zieloną pietruszką, rolada schabowa faszerowana mięsem drobiowym z sosem śliwkowym, kasza jęczmienna, surówka wielowarzywna z ogórkiem, kompot bez cukru, owoc sezonowy	rosół z makaronem udko na woszczynie, ziemniaki, surówka z buraczków kompot bez cukru ciasto biszkoptowe	krupnik pulpeciki drobiowe w zielonym sosie pietruszkowym, kasza gryczana, surówka z ogórkiem kompot bez cukru owoc sezonowy	zupa ogórkowa z ryżem filet drobiowy w sosie śmietanowym z ziołami, ryż z warzywami, brokuł kompot bez cukru, owoc sezonowy	żurek z jajkiem gotąbki bez zawijania z sosem pomidorowo-bazylowym, marchewka baby kompot bez cukru owoc sezonowy	krem z kury z groszkiem ptysiowym, pieczeń rzymska z jajkiem, ziemniaki, mieszanka królewska (brokuł, kalafior, marchew) kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa pejzanka (marchew, ziemniak, kapusta, pietruszka, zabelana śmietaną) pierogi ruskie, surówka z marchewki kompot bez cukru, owoc sezonowy	krem marchewkowy z pomarańczą i imbirem risotto z mięsem i warzywami gotowanymi, mix sałat z sosem vinegrette kompot bez cukru, owoc sezonowy	rosół z makaronem schab pieczony z sosem żurawinowym, ziemniaki, surówka z selera z rodzynekami kompot bez cukru, owoc sezonowy
KOLACJA	chleb jasny pszenny, margaryna, twaróg półtłusty, dżem truskawkowy niskostodzony, mix sałat, herbata, cukier	chleb jasny pszenny, masło, twaróg z rzodkiewką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, słonecznik), wędlina, warzywa sezonowe, mix sałat, herbata malinowa	chleb jasny pszenny, margaryna, ser żółty, pasztet warzywny z ciecierzycy (ciecierzyca, woszczyna, jajko, bułka tarta), warzywa sezonowe, herbata malinowa, cukier	chleb jasny pszenny, masło, wędlina, twaróg półtłusty, mix sałat, herbata malinowa	chleb jasny pszenny, masło, pasta twarogowo-jajeczna (twaróg półtłusty, jajko, szczypiorek, jogurt naturalny, słonecznik), twaróg z papryką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka mielona słodka), warzywa sezonowe, herbata malinowa	chleb jasny pszenny, masło, wędlina, twaróg półtłusty, mix sałat, herbata malinowa	chleb jasny pszenny, margaryna, wędlina, trójkącik sera topionego, herbata, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, twaróg półtłusty, dżem truskawkowy niskostodzony, mix sałat, herbata, cukier	chleb jasny pszenny, masło, twaróg z rzodkiewką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, słonecznik), wędlina, warzywa sezonowe, mix sałat, herbata malinowa	chleb jasny pszenny, margaryna, ser żółty, pasztet warzywny z ciecierzycy (ciecierzyca, woszczyna, jajko, bułka tarta), warzywa sezonowe, herbata malinowa, cukier
II KOLACJA	wafle ryżowe z pastą z awokado (awokado, banan, kakao)	wafle ryżowe z szynką	wafle ryżowe z wędliną	wafle ryżowe z pastą z awokado (awokado, banan, kakao)	wafle ryżowe z pastą dyniową (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)	wafle ryżowe z pastą selerową (seler gotowany, jajko, majonez, szczypiorek)	wafle ryżowe z pastą dyniową (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)	wafle ryżowe z pastą z awokado (awokado, banan, kakao)	wafle ryżowe z szynką	wafle ryżowe z wędliną