

# Jadłospis świąteczny

dieta **podstawowa**



	<b>piątek</b> 22.12.2023	<b>sobota</b> 23.12.2023	<b>niedziela</b> 24.12.2023	<b>poniedziałek</b> 25.12.2023	<b>wtorek</b> 26.12.2023	<b>środa</b> 27.12.2023	<b>czwartek</b> 28.12.2023	<b>piątek</b> 29.12.2023
<b>ŚNIADANIE</b>	bułka grahamka, masło, twarożek 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 niskostodzony, 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 zieleniny (pomidor, szczypiorek, stonecznik), ser twarogowy z olejem, nutella, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb graham, masło, pasta z twarożku i ryby (twaróg półtłusty, serek homogenizowany, makrela w pomidorach, stonecznik), ser żółty, warzywa sezonowe, kawa zbożowa (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	chleb graham, masło, dżem truskawkowy niskostodzony, 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	bułka grahamka, masło, twarożek z pietruszką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pietruszka natka), trójkącik serka topionego, warzywa sezonowe, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier
<b>II ŚNIADANIE</b>	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)	koktajl malinowy (mleko 3,2%, jogurt naturalny, płatki owsiane, maliny, banan)	zielony koktajl (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)	koktajl truskawkowy (mleko 3,2%, jogurt naturalny, truskawki, płatki owsiane, miód)	koktajl z buraka (mleko 3,2%, jogurt naturalny, burak gotowany, czarna porzeczka, płatki owsiane, miód)
<b>OBIAD</b>	zupa pejzanka (marchew, ziemniak, kapusta, pietruszka, śmietana 12%), pierogi ruskie, surówka z marchewki, kompot bez cukru, owoc sezonowy	krem marchewkowy z imbirem i pomarańczą z grzankami, risotto z warzywami i mięsem drobiowym, mix sałat, sos vinaigrette, kompot bez cukru, owoc sezonowy	barszcz czerwony z uszkami, pierogi ruskie i z kapustą, surówka z marchewki i jabłka, piernik	rosół z makaronem filet z kurczaka z pomidorami i bazylią, ziemniaki, surówka wiosenna, kompot bez cukru, mandarynka	krem z zielonego groszku, medaliony drobiowe, kopytka, brokuł gotowany, kompot bez cukru, mandarynka	zupa pomidorowa kaszotto z kaszy gryczanej, z warzywami i fasolką, sałatka zielona z olejem, kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa grysikowa na rosole, kotlet mielony z topatki wieprzowej, ziemniaki, surówka z buraka, kompot bez cukru, owoc sezonowy	krem z dyni z grzankami, ryba miruna w sosie koperkowym, ziemniaki, sałatka zielona, kompot bez cukru, owoc sezonowy
<b>KOLACJA</b>	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, twarożek z rzodkiewką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, wędlina, warzywa sezonowe, herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, masło, twarożek ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szczypiorek), pasztet warzywny z ciecierzycy (ciecierzyca, bułka tarta), warzywa sezonowe, herbata rooibos, cukier	chleb graham, masło, sałatka jarzynowa (marchewka, pietruszka, seler, jabłko, groszek, jajko, majonez, jogurt naturalny), wędlina, mix sałat, herbata rooibos, cukier	chleb graham, masło, pasta twarogowo-jajeczna (twaróg półtłusty, jajko, szczypiorek, jogurt naturalny, stonecznik), twarożek 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
<b>II KOLACJA</b>	wafle ryżowe z pastą z awokado (awokado, banan, kakao)	wafle ryżowe z szynką	wafle ryżowe z serem żółtym	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)

# Jadłospis świąteczny

dieta **łatwostrawna**



	<b>piątek</b> 22.12.2023	<b>sobota</b> 23.12.2023	<b>niedziela</b> 24.12.2023	<b>poniedziałek</b> 25.12.2023	<b>wtorek</b> 26.12.2023	<b>środa</b> 27.12.2023	<b>czwartek</b> 28.12.2023	<b>piątek</b> 29.12.2023
<b>ŚNIADANIE</b>	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, sałatka z pomidorów i zieleniny (pomidor, szczypiorek, stonecznik), twaróg z olejem, nutella, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb jasny pszenny, masło, pasta z twarogu i ryby (twaróg półtłusty, serek homogenizowany, makrela w pomidorach, stonecznik), ser żółty, mix sałat, kawa zbożowa (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	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	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
<b>II ŚNIADANIE</b>	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)	koktajl malinowy (mleko 3,2%, jogurt naturalny, płatki owsiane, maliny, banan)	zielony koktajl (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)	koktajl truskawkowy (mleko 3,2%, jogurt naturalny, truskawki, płatki owsiane, miód)	koktajl z buraka (mleko 3,2%, jogurt naturalny, burak gotowany, czarna porzeczka, płatki owsiane, miód)
<b>OBIAD</b>	zupa pejzanka (marchew, ziemniak, kapusta, pietruszka, śmietana 12%), pierogi ruskie, surówka z marchewki, kompot bez cukru, owoc sezonowy	krem marchewkowy z imbirem i pomarańczą z grzankami, risotto z warzywami i mięsem drobiowym, mix sałat, sos vinegrette, kompot bez cukru, owoc sezonowy	barszcz czerwony z uszkami, pierogi ruskie i z kapustą, surówka z marchewki i jabłka, piernik	rosół z makaronem filet z kurczaka z pomidorami i bazylią, ziemniaki, surówka wiosenna, kompot bez cukru, mandarynka	krem z zielonego groszku, medaliony drobiowe, kopytka, brokuł gotowany kompot bez cukru, mandarynka	zupa pomidorowa kaszotto z kaszy gryczanej, z warzywami i fasolką, sałatka zielona z olejem, kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa grysikowa na rosole, kotlet mielony z topatki wieprzowej, ziemniaki, surówka z buraka, kompot bez cukru, owoc sezonowy	krem z dyni z grzankami, ryba miruna w sosie koperkowym, ziemniaki, sałatka zielona, kompot bez cukru, owoc sezonowy
<b>KOLACJA</b>	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, herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, masło, twaróg ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szczypiorek), pasztet warzywny z ciecierzycy (ciecierzyca, włośzczyzna, jajko, bułka tarta), warzywa sezonowe, herbata rooibos, cukier	chleb pszenny, masło, sałatka jarzynowa (marchewka, pietruszka, seler, jabłko, groszek, jajko, majonez, jogurt naturalny), 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 sładka), 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
<b>II KOLACJA</b>	wafle ryżowe z pastą z awokado (awokado, banan, kakao)	wafle ryżowe z szynką	wafle ryżowe z serem żółtym	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)

# Jadłospis świąteczny

dieta dla dzieci



	piątek 22.12.2023	sobota 23.12.2023	niedziela 24.12.2023	poniedziałek 25.12.2023	wtorek 26.12.2023	środa 27.12.2023	czwartek 28.12.2023	piątek 29.12.2023
<b>ŚNIADANIE</b>	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, sałatka z pomidorów i zieleniny (pomidor, szczypiorek), twaróg z olejem, nutella, herbata malinowa, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, wędlna, twaróg półtłusty, mix sałat herbata malinowa, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, serek homogenizowany naturalny, mix sałat, kasza kuskus z prażonymi jabłkami i cynamonem, herbata malinowa	chleb jasny pszenny, masło, dżem truskawkowy niskostodzony, owsianka z kokosem (mleko 3,2%, płatki owsiane, wiórki kokosowe, rodzynki), herbata	chleb jasny pszenny, margaryna, wędlna, ser żółty, warzywa sezonowe, herbata malinowa	bułka jasna pszenna, margaryna, twaróg z pietruszką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pietruszka natka), krem czekoladowo-orzechowy, warzywa sezonowe, herbata
<b>II ŚNIADANIE</b>	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)	koktajl malinowy (mleko 3,2%, jogurt naturalny, płatki owsiane, maliny, banan)	zielony koktajl (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)	koktajl truskawkowy (mleko 3,2%, jogurt naturalny, truskawki, płatki owsiane, miód)	koktajl z buraka (mleko 3,2%, jogurt naturalny, burak gotowany, czarna porzeczka, płatki owsiane, miód)
<b>OBIAD</b>	zupa pejszanka (marchew, ziemniak, kapusta, pietruszka, śmietana 12%), pierogi ruskie, surówka z marchewki, kompot bez cukru, owoc sezonowy	krem marchewkowy z imbirem i pomarańczą z grzankami, risotto z warzywami i mięsem drobiowym, mix sałat, sos vinegrette, kompot bez cukru, owoc sezonowy	barszcz czerwony z uszkami, pierogi ruskie i z kapustą, surówka z marchewki i jabłka, piernik	rosół z makaronem filet z kurczaka z pomidorami i bazylią, ziemniaki, surówka wiosenna, kompot bez cukru, mandarynka	krem z zielonego groszku, medaliony drobiowe, kopytka, brokuł gotowany kompot bez cukru, mandarynka	zupa pomidorowa kaszotto z kaszy gryczanej, z warzywami i fasolką, sałatka zielona z olejem, kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa grysikowa na rosole, kotlet mielony z topatki wieprzowej, ziemniaki, surówka z buraka, kompot bez cukru, owoc sezonowy	krem z dyni z grzankami, ryba miruna w sosie koperkowym, ziemniaki, sałatka zielona, kompot bez cukru, owoc sezonowy
<b>KOLACJA</b>	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, stonecznik), warzywa sezonowe, mix sałat, herbata malinowa	chleb jasny pszenny, masło, twaróg ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szczypiorek), pasztet warzywny z ciecierzycy (ciecierzyca, włoszczyzna, jajko, bułka tarta), warzywa sezonowe, herbata, cukier	chleb pszenny, masło, sałatka jarzynowa (marchewka, pietruszka, seler, jabłko, groszek, jajko, majonez, jogurt naturalny), wędlna, mix sałat, herbata malinowa, cukier	chleb jasny pszenny, masło, pasta twarogowo-jajeczna (twaróg półtłusty, jajko, szczypiorek, jogurt naturalny, stonecznik), twaróg z papryką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka mielona srodka), warzywa sezonowe, herbata malinowa	chleb jasny pszenny, masło, wędlna, twaróg półtłusty, mix sałat, herbata malinowa	chleb jasny pszenny, margaryna, wędlna, trójządek sera topionego, herbata, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, twaróg półtłusty, dżem truskawkowy niskostodzony, mix sałat, herbata, cukier
<b>II KOLACJA</b>	wafle ryżowe z pastą z awokado (awokado, banan, kakao)	wafle ryżowe z szynką	wafle ryżowe z serem żółtym	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)