

Jadłospis dekadowy dla grupy "0"

03.09.2018 - 14.09.2018

| 03.09.2018 - 14.09.2018 | | | |
|---|---|---|---|
| <p style="text-align: center;">03.09.2018 PONIEDZIAŁEK</p> <p>I Śniadanie: Chleb z masłem (2,3) ser żółty, szynka drobiowa, pomidor (3) Kakao (3)</p> <p>II Śniadanie: jabłko</p> <p>Zupa: Koperkowa na kurczaku z ziemniakami</p> <p>II Danie: placki ziemniaczane (2,3)</p> <p>Owoc: brzoskwinia</p> <p>Herbata miętowa</p> <p>Podwieczorek: budyń waniliowy (2,3)</p> <p><i>Kalorie: 1245 kcal</i></p> | <p>Gramatura</p> <p>1 kromka 1 plaster 200 ml 1 szt. 300 ml 3 szt. 1 szt. 200 ml 150 ml</p> | <p style="text-align: center;">10.09.2018 PONIEDZIAŁEK</p> <p>I Śniadanie: chleb pszenno-żytni z masłem (2,3) szynka konserwowa, pomidor Kakao</p> <p>II Śniadanie: sok owocowy</p> <p>Zupa: Klopsikowa z zieloną pietruszką (1)</p> <p>II Danie: Pierogi z serem polane musem truskawkowym (2,3,4)</p> <p>Herbata miętowa</p> <p>Podwieczorek: budyń waniliowy (2,3)</p> <p><i>Kalorie: 1295 kcal</i></p> | <p>Gramatura</p> <p>1 kromka 1 plaster 200 ml 200 ml 300 ml 200 g 200 ml 150 ml</p> |
| <p style="text-align: center;">04.09.2018 WTOREK</p> <p>I Śniadanie: Ryż na mleku chleb pszenno-żytni z masłem (2,3) pasztet drobiowy, pomidor herbata owocowa</p> <p>II Śniadanie: sok owocowy</p> <p>Zupa: Krupnik z kaszy jęczmiennej na kurczaku z zieloną pietruszką (1)</p> <p>II Danie: Łazanki z kapustą i kielbasą (2)</p> <p>Kompot wieloowocowy</p> <p>Podwieczorek: nektaryna</p> <p><i>Kalorie: 1275 kcal</i></p> | <p>Gramatura</p> <p>300 ml 1 kromka 1 plaster 200 ml 150 ml 300 g 200 g 200 ml 1 szt.</p> | <p style="text-align: center;">11.09.2018 WTOREK</p> <p>I Śniadanie: płatki owsiane na mleku (3) chleb z ziarnami z masłem (2,3,) ser żółty, pomidor, sałata (3)</p> <p>II Śniadanie: banan (7)</p> <p>Zupa: Brokułowa z koperkiem zabieleną śmietaną (3)</p> <p>II Danie: Bitka schabowa w sosie własnym</p> <p>Kasza gryczana</p> <p>Surówka: z buraczków i jabłek</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek: banan</p> <p><i>Kalorie: 1320 kcal</i></p> | <p>Gramatura</p> <p>300 ml kromka plaster 1 szt. 300 ml 100 g 100 g 200 ml 1 szt.</p> |
| <p style="text-align: center;">05.09.2018 ŚRODA</p> <p>I Śniadanie: chleb wieloziarnisty z masłem (2,3) kielbasa żywiecka, ogórek kawa Inka na mleku (3)</p> <p>II Śniadanie: jabłko</p> <p>Zupa: Kalafiorowa (1,3)</p> <p>II Danie: Pulpeciki z indyka w sosie pomidorowym (2,3,4)</p> <p>Ryż</p> <p>Kompot śliwkowy</p> <p>Podwieczorek: budyń czekoladowy (2,3)</p> <p><i>Kalorie: 1290 kcal</i></p> | <p>Gramatura</p> <p>kromka plaster 200 ml 1 szt. 300 ml 100 g 100 g 200 ml 150 ml</p> | <p style="text-align: center;">12.09.2018 ŚRODA</p> <p>I Śniadanie: Ryż na mleku (3) chleb pszenno-żytni z masłem (2,3) Kielbasa żywiecka, ogórek Herbata owocowa</p> <p>II Śniadanie: jabłko</p> <p>Zupa: Pomidorowa z makaronem zabieleną śmietaną (1,2,3)</p> <p>II Danie: Udka kurczaka pieczone</p> <p>Ziemniaki</p> <p>Marchewka z groszkiem na parze</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek: gruszka</p> <p><i>Kalorie: 1225 kcal</i></p> | <p>Gramatura</p> <p>300 ml 1 kromka 1 plaster 200 ml 1 szt. 300 ml 1 szt. 100 g 100 g 200 ml 1 szt.</p> |

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>06.09.2018 CZWARTEK</p> <p>I Śniadanie: Chleb pszenno-żytni z masłem (2,3) Jajecznica ze szczypiorkiem (4) Herbata owocowa</p> <p>II Śniadanie: jabłko</p> <p>Zupa: Ogórkowa zabieleną śmietaną (1,3)</p> <p>II Danie: Kotlet z piersi kurczaka w panierce z płatków kukurydzianych (2,4) Ziemniaki Surówka: Sałata lodowa z sosem czosnkowym</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek: kasza manna na mleku z sokiem wiśniowym (3)</p> <p><i>Kalorie: 1295 kcal</i></p> | <p>Gramatura</p> <p>kromka 100 g 200 ml 1 szt. 300 ml 100 g 100 g 100 g 200 ml 150 ml</p> | <p>13.09.2018 CZWARTEK</p> <p>I Śniadanie: Chleb z ziarnami z masłem (2,3) szynka drobiowa, pomidor, sałata kawa Inka (3)</p> <p>II Śniadanie: gruszka</p> <p>Zupa: Fasolowa</p> <p>II Danie: Leczo z cukini i papryki i kielbasy Kasza bulgur (2)</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek: koktajl mleczny do picia (3)</p> <p><i>Kalorie: 1320 kcal</i></p> | <p>Gramatura</p> <p>kromka plaster 200 ml 1 szt. 300 ml 200 g 100 g 200 ml 150 ml</p> |
| <p>07.09.2018 PIĄTEK</p> <p>I Śniadanie: chleb z ziarnami z masłem, pastą z tuńczyka (2,3) Herbata z cytryna (4)</p> <p>II Śniadanie: jabłko herbata miętowa</p> <p>Zupa: Z zielonego groszku (1,3)</p> <p>II Danie: Filet z miruny w cieście (2,4,5) Ziemniaki Surówka z białej kapusty i marchwi</p> <p>Herbata miętowa</p> <p>Podwieczorek: koktajl mleczno - owocowy (3)</p> <p><i>Kalorie: 1170 kcal</i></p> | <p>Gramatura</p> <p>1 kromka 200 ml 1 szt. 200 ml 300 ml 100 g 100 g 100 g 200 ml 150 ml</p> | <p>14.09.2018 PIĄTEK</p> <p>I Śniadanie: kasza manna na mleku (3) chleb pszenno-żytni z masłem i (2,3) twarożkiem ze szczypiorkiem (3) herbata owocowa</p> <p>II Śniadanie: brzoskwinia</p> <p>Zupa: Pieczarkowa z ziemniakami, zabieleną śmietaną (1,3)</p> <p>II Danie: Ryba z pieca (5) Ziemniaki Surówka z kapusty kiszzonej</p> <p>Herbata miętowa z cytryną</p> <p>Podwieczorek: budyń czekoladowy (2,3)</p> <p><i>Kalorie: 1360 kcal</i></p> | <p>Gramatura</p> <p>300 ml 1 kromka 200 ml 1 szt. 300 ml 100 g 100 g 100 g 200 ml 150 ml</p> |

Produkty powodujące alergię: 1-seler, 2-gluten, 3-produkty pochodne mleka, 4-jajka, 5-ryba, 6-gorczyca, 7-truskawki, 8-miód