



	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK 15 % energii
PON 30.05	Pieczyczo bezglutenowe (30g) z masłem ekstra (5g), wędlina (20g), pomidor (20g), koperek Kakao na mleku (150 ml)	Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami i koperkiem (seler) (200 ml) Gulasz jarzynowy z mięsem z indyka niezagęszczany (80g), ryż biały i pełnoziarnisty (100g), fasolka szparagowa na ciepło (40g) Kompot owocowy (150 ml)	Jabłko (150g)
WT 31.05	Jajko w sosie jogurtowym ze szczypiorkiem (30g/20g), rzodkiewka (15g), pieczywo bezglutenowe (30g) z masłem ekstra (5g) Herbata owocowa (150 ml)	Rosół z makaronem ryżowym (seler) (200 ml) Kotlet schabowy pieczony w migdałach (jajko) (45g), ziemniaczki z koperkiem (100g), mizeria z jogurtem greckim (60g) Kompot owocowy (150 ml)	Wafel ryżowy (30g) z masłem (8g) i plasterkami owoców
ŚR 01.06	Pieczyczo bezglutenowe (30g), masło (5g), pasta mięsna (20g), ogórek małosolny (15g), koperek Mleko z karobem (150 ml)	Zupa z czerwonej soczewicy z pomidorami i ziemniakami (seler) (200 ml) Pierogi z mąki bezglutenowej ze szpinakiem i twarogiem (jajko , twaróg) polane maselkiem z cebulką (3szt.), surówka z marchewki z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (40g) Kompot owocowy (150 ml)	Koktajl truskawkowy na jogurcie (150g)
CZW 02.06	Płatki kukurydziane na mleku (150 ml) Pieczyczo bezglutenowe (30g) z masłem ekstra (5g), ser żółty (20g), pomidor (20g), szczypiorek Herbata owocowa (150 ml)	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki i szparagami (seler) (200 ml) Filet z mięsa drobiowego (jajko) w sosie pomidorowym (45g/50ml), kasza gryczana (100g), brokuły na ciepło (60g) Kompot owocowy (150 ml)	Kisiel z rabarbarem (100g) Chrupki kukurydziane (10g)
PT 03.06	Chleb pszenny (30g) z masłem (5g), pasta z twarogu z owocami (30g), ziarenka słonecznika Herbata owocowa (150 ml)	Krupnik z kaszą jaglaną (seler) (200 ml) Filet rybny saute (45g), młode ziemniaki z masłem i koperkiem (100g), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (60g) Kompot owocowy (200ml)	Wafle ryżowe z dżemem 100% (30g/20g)

Wartość odżywcza i kaloryczną jadłospisu opracowano przy użyciu "Tabeli wartości odżywczych produktów i potraw" Instytutu Żywności i Żywienia z 2005 r.



Kolorem czerwonym zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Opracowano przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak



	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK 15 % energii
PON 04.06	Chleb bezglutenowy (30g) z masłem (5g), ser żółty (20g), papryka (15g) Kakao z mlekiem (150 ml)	Zupa ogórkowa z dodatkiem zielonego ogórka ryżem i koperkiem (seler) (200 ml) Kotlet wieprzowy z mięsa mielonego z warzywami bez bulki (jajko) (45g), ziemniaki (100g), sałatka z salaty masłowej, botwinki z rzodkiewką, pomidorem i ziołowo-miodowym sosem vinegrette (40g) Kompot owocowy (150ml)	Banan (150g)
WT 05.06	Chleb bezglutenowy (30g) z masłem (5g), pasta jajeczna (20g), rzodkiewka (15g), szczypiorek Mleko z karobem (150 ml)	Zupa koperkowa z kalafiemem i ziemniakami (seler, śmietana) (200 ml) Kaszotto z kaszy jaglanej z mięsem wieprzowym i młodymi warzywami i pomidorami (120g), surówka z ogórka małosolnego z marchewką (40g) Kompot owocowy (150ml)	Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym (150g)
ŚR 06.06	Płatki ryżowe (pszenica, owies) z mlekiem (150 ml) Chleb bezglutenowy (30g) z masłem (5g), pasta trzy sery ze świeżą bazylią (20g), pomidor (20g) Herbata owocowa (150 ml)	Zupa z zielonego groszku z makaronem ryżowym (seler, jajko) (200 ml) Fileciki indyjskie saute (jajko) (45g), ziemniaki (100g), surówka z buraczków (60g) Kompot owocowy (150ml)	Kiwi (150g)
CZW 07.06	Chleb bezglutenowy (60g) z masłem (10g), szynka pieczona (20g), kiszony ogórek (15g), sałata Kakao na mleku (250ml)	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami (seler, śmietana) (300ml) Knedle z truskawkami (twaróg, mąka bezglutenowa) polane masłem (220g), surówka z marchewki z jabłkiem i ziarnami słonecznika (40g) Kompot owocowy (200ml)	Pieczyczo ryżowe (pszenica) z masłem , wędliną i papryką 2szt.
PT 08.06	Ser wiejski (20g), ogórek gruntowy (20g), pieczywo bezglutenowy (30g) z masłem (5g) Herbata owocowa (150 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym (seler, śmietana) (200ml) Filet rybny w sosie greckim (45g/50ml), ziemniaki puree (mleko) (100g), zielone szparagi i marchewka na parze (40g) Kompot mieszany (150 ml)	Jabłko (150g)

Wartość odżywcza i kaloryczną jadłospisu opracowano przy użyciu "Tabeli wartości odżywczych produktów i potraw" Instytutu Żywności i Żywienia z 2005 r.



Kolorem czerwonym zaznaczono
różnice w stosunku do
jadłospisu podstawowego

Opracowano przez: **dietetyk mgr inż. Anna Motak**

Anna Motak