

DIETA PODSTAWOWA

06-12.01.2025

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem – zupa mleczna z zacierką – chleb śląski – kajzerki – margaryna – jaja kurze – szynkowa dębowa – pomidor – sałata A: GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR II śniadanie Jogurt naturalny – płatki owsiane A: GLU, MLE Obiad Zupa pomidorowa z ryżem – gotowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym – brokuły ugotowane – ziemniaki gotowane w wodzie – kompot A: GLU, MLE, SEL Kolacja Herbata – chleb śląski – margaryna – pasta z twarożku z koperkiem – pomidor A: GLU, MLE Posilek nocny Mandarynki – biszkopty A: GLU, JAJ	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem – zupa mleczna z płatkami owsianymi – chleb śląski – kajzerka – margaryna – ser żółty – szynka konserwowa – ogórek – sałata A: GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR II śniadanie Koktajl bananowy A: MLE Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami – kotlety schabowe panierowane – surówka z marchewki – ziemniaki gotowane w wodzie – kompot A: GLU, JAJ, MLE, SEL Kolacja Herbata – chleb śląski – margaryna – paprykarz – ogórek A: GLU, RYB, MLE, SEL Posilek nocny Wafelki A: GLU, MLE	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem – zupa mleczna z kaszą manną – chleb śląski – margaryna – drożdżówka z serem – pasta jajeczna z koperkiem – papryka – sałata A: GLU, JAJ, MLE II śniadanie Mandarynki A: - Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem – risotto z mięsem, marchewką i cukinią – kompot A: GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL Kolacja Herbata – chleb śląski – margaryna – pasztet z kurczaka pieczony – ogórek A: GLU, JAJ, MLE, SEL Posilek nocny Banan A: -	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem – zupa mleczna z płatkami owsianymi – chleb śląski – kajzerki – margaryna – parówki z szynki – serek śmietankowy – ogórek – sałata A: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR II śniadanie Kisiel truskawkowy A: - Obiad zupa koperkowa – gulasz wieprzowy z łopatki – ogórki kiszone – kasza jęczmienna – kompot A: GLU, MLE, SEL Kolacja Herbata – chleb śląski – margaryna – miód – pomidor A: GLU, MLE Posilek nocny Jogurt naturalny A: MLE	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem – zupa mleczna z ryżem – chleb śląski – kajzerki – margaryna – ser żółty – szynka konserwowa – pomidor – sałata A: GLU, JAJ, SOJ, MLE II śniadanie Sok marchewkowy A: - Obiad Żurek z ziemniakami i kielbaską – pierogi leniwe z masłem, cukrem i cynamonem – kompot A: GLU, JAJ, MLE, SEL Kolacja Herbata – chleb śląski – margaryna – ryba w galarecie z brokułem – ogórek A: GLU, RYB, MLE, SEL Posilek nocny Jabłko A: -	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem – zupa mleczna z kaszą manną – chleb śląski – kajzerki – margaryna – szynka biała rzeźnika – dżem brzoskwiniowy – rzodkiewka – sałata A: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR II śniadanie Jogurt naturalny – nasiona słonecznika A: MLE Obiad Barszcz czerwony z ziemniakami – makaron z kurczakiem i sosem szpinakowym – kompot A: GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL Kolacja Herbata – chleb śląski – margaryna – ser Hochland mini – pomidor A: GLU, MLE Posilek nocny Galaretko o smaku pomarańczowym A: GLU, MLE	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem – zupa mleczna z płatkami owsianymi – margaryna – chleb śląski – pasta z twarożku z koperkiem – polędwica sopocka – papryka – sałata A: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR II śniadanie Gruszka A: - Obiad Rosół z ryżem – roladka z indyka – sos pietruszkowy – bukiet warzyw gotowanych – ziemniaki gotowane – kompot A: GLU, MLE, SEL Kolacja Herbata – chleb śląski – margaryna – sałatka z tuńczykiem i ryżem – ogórek A: GLU, RYB, MLE Posilek nocny Mus jabłko-banan A: GLU

