

JADŁOSPIS DWUTYGODNIOWY – DIETA JARSKA

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ser żółty 40g - masło czekoladowe 30g - pomidor 80g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - jabłko 150g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa jarzynowa 300g - kotleciki z kaszy jaglanej, mielonych pestek dyni i słonecznika, płatków zbożowych 150g - surówka z selera z rodzynkami 150g - ziemniaki z koperkiem 300g - kompot z wiśni 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - krokiety z kapustą i pieczarkami 225g - ogórek kiszony 50g
Wtorek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - jajko 1szt - papryka świeża czerwona 80g - serek topiony typu Hochland 25g - chleb razowy żytni 70g - bułka kajzerka 50g - masło 25g - jogurt owocowy 150g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z ryżem 300g - makaron z brokułami w sosie beszamelowym 300g - napój owocowy 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ser żółty 60g - sałata zielona ze śmietaną 60g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - baton muesli Corny Big 1szt
Środa	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - twaróg z zieloną pietruszką 80g - pomidor 100g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - drożdżówka z kruszonką 85g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ogórkowa 300g - papryka nadziewana pieczarkami z serem 150g - buraczki z cebulką 150g - kasza gryczana 170g - kompot ze śliwek 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - leczo bezmięсне 220g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - truskawki 100g
Czwartek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - jajecznica na maselku 110g - rzodkiewka 30g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik 300g - kotlety sojowe 150g - surówka z kiszzonego ogórka 150g - ziemniaki 300g - napój 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ryż z jabłkami i śmietaną 200g - pieczywo chrupkie 30g - dżem 20g - daktyle suszone 70g

	<ul style="list-style-type: none"> - masło 25g - banan 170g 		
Piątek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - omlet z dżemem 120g - serek homogenizowany waniliowy 80g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - gruszka 150g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pieczarkowa 300g - filet z dorsza panierowany 150g - mieszanka warzyw blanszowanych 150g - ziemniaki 300g - kisiel 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ryba w galarecie 130g - ser żółty 40g - papryka świeża 50g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g
Sobota	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ryba z puszki 50g - ser żółty 40g - pomidor 80g - bułka maślana 80g - pieczywo pszenne 50g - masło 25g - jogurt owocowy 120g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa fasolowa z fasolką szparagową 300g - kopytka z sosem pieczarkowym 300g - surówka z czerwonej kapusty 150g - kompot z jabłek 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - makaron z truskawkami 170g - sałatka wiosenna 50g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - orzechy włoskie 60g
Niedziela	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - parówka sojowa 100g - ketchup lub musztarda 30g - twaróg z rzodkiewką 60g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - sok Dinuś 1szt 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 300g - risotto warzywne (ryż sojowy) 300g - mizeria 120g - napój owocowy 200ml - ciasto szarlotka 100g 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ryba wędzona 120g - ogórek kiszony 70g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g
Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - jajko 1szt - majonez 20g - pasztet sojowy 40g - papryka świeża czerwona 80g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grochowa 300g - gołąbki z kaszy gryczanej z pieczarkami w sosie pomidorowym 330g - ziemniaki 200g - kisiel 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - racuchy 120g - pomidor 80g - bułka kajzerka 50g - pieczywo razowe 80g - masło 25g - jogurt owocowy z muesli 120g

	<ul style="list-style-type: none"> - masło 25g - pączek 60g 		
Wtorek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - serek Grani 80g - ogórek kiszony 50g - krem czekoladowy 15g - rogal maślany 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - winogrona 150g - kefir 150g 	<ul style="list-style-type: none"> - żurek z jajkiem 300g - pstrąg smażony 200g - surówka z marchewki z jabłkiem 150g - ziemniaki zasmażane 200g - napój owocowy 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - sałatka jarzynowa 140g - serek pleśniowy Brie 30g - rzodkiewka 30g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g
Środa	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ryba w galarecie 150g - serek Almette 40g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - śliwki 150g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa barszcz ukraiński 300g - ser pleśniowy smażony 150g - surówka z kapusty pekińskiej 150g - ziemniaki 250g - kompot z truskawek 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - naleśniki z kapustą i pieczarkami 150g - ser żółty 40g - pomidor 80g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g
Czwartek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - muesli z jogurtem owocowym 200g - sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 80g - ananas konserwowy 100g - galaretka z bitą śmietaną 100g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa 300g - makaron sojowy z sosem pomidorowym bez mięsa 350g - kompot z jabłek 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - ryba po grecku (dorsz) 150g - serek topiony 25g - sałata z sosem winegret 80g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g
Piątek	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - twaróg ze szczypiorkiem 80g - papryka konserwowa 40g - rzodkiewka 30g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa szczawiowa 300g - śledź w śmietanie z jabłkiem 150g - surówka z kiszonej kapusty 150g - ziemniaki 250g - napój owocowy 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - pierogi leniwe z bułką tartą 200g - pomarańcz 130g

	<ul style="list-style-type: none"> - masło 25g - wafelek w czekoladzie 40g 		
Sobota	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - jajecznicza z pomidorami 110g - ser żółty 40g - bułka kajzerka 50g - pieczywo razowe 80g - masło 25g - jogurt owocowy 120g 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa koperkowa z zacierką 300g - makaron zapiekany z warzywami z sosem śmietanowym 300g - buraczki zasmażane 150g - napój owocowy 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - tuńczyk z jajkiem -pasta 80g - serek Grani 40g - rzodkiewka 30g, - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g
Niedziela	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - kasza manna na gęsto 100g - pasztet sojowy 60g - ser mozzarella z pomidorem 80g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g - rogalik z ciasta francuskiego 80g 	<ul style="list-style-type: none"> - krem z brokuł z groszkiem ptysiowym 250g - kotlety z fasoli z pieczarkami 150g - surówka z marchewki z jabłkiem 75g - surówka z pora 75g - ziemniaki 300g - kompot z wiśni 200ml - budyń z syropem malinowym 200g 	<ul style="list-style-type: none"> - herbata 250ml - risotto z warzywami 150g - ser pleśniowy Camembert 50g - ogórek kiszony 50g - pieczywo pszenne 80g - pieczywo razowe 50g - masło 25g