

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Śniadanie I:

1. Chleb razowy i chleb zwykły z masłem, pasta z jajek, warzywa, kakao
2. Chleb razowy z masłem, pasta z makreli, warzywa, kawa z mlekiem
3. Płatki owsiane na mleku, chleb zwykły z masłem, dżem, owoc

Śniadanie II:

1. Koktajl owocowy (np. banan, truskawka, jogurt naturalny, miód)
2. Owoc, biszkopty
3. Wafel ryżowy z masłem, serem żółtym, warzywa

Obiad:

1. Zupa grochowa z ziemniakami, makaron razowy z jabłkami i bitą śmietaną, kompot
2. Zupa pomidorowa z makaronem, kasza gryczana, jajko sadzone, fasolka szparagowa, kompot
3. Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną, ziemniaki, kotlet mielony z ryby, mizeria, kompot

Podwieczorek:

1. Wafel ryżowy z masłem i szynką z kurczaka, sok
2. Chleb zwykły z masłem, szynką wieprzową, warzywa, herbata
3. Galaretką z owocami i bitą śmietaną

Kolacja:

1. Chleb zwykły, chleb razowy z masłem, twarożek, dżem, warzywa, herbata
2. Chleb razowy z masłem, pasztet domowy, warzywa, herbata
3. Chleb razowy z masłem, plaster pieczonego schabu, warzywa, kawa z mlekiem.