

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

DZIEŃ I

ŚNIADANIE I: CHLEB ŻYTNI PEŁNOZIARNISTY Z MASŁEM I POMIDOREM OBRANYM ZE SKÓRKI, PŁATKI OWSIANE NA MLEKU, JABŁKO, HERBATA

ŚNIADANIE II: BANAN, JOGURT

OBIAD: ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM, KASZA JAGLANA, PULPECIKI DROBIOWE DUSZONE Z WARZYWAMI, KOMPOT ŚLIWKOWY, KIWI

PODWIECZOREK: CHLEB CHRUPKI Z MASŁEM, PASTA JAJECZNA ZE SZYPIORKIEM, OGÓREK , HERBATA ZIOŁOWA

KOLACJA: CHLEB RAZOWY Z MASŁEM, SER ŻÓŁTY, SAŁATA, RZODKIEWKA, MELISA

DZIEŃ II

ŚNIADANIE I: BULKA GRAHAMKA Z MASŁEM, TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM, POMIDOR, KAWA Z MLEKIEM, MANDARYNKA

ŚNIADANIE II: CHRUPKI KUKURYDZIANE, JOGURT NATURALNY Z TRUSKAWKAMI I MIODEM

OBIAD: ZUPA KREM Z BROKUŁA, GRZANKI Z CHLEBA TOSTOWEGO, KLUSKI LENIWE (Z MAKI PEŁNOZIARNISTEJ, PÓTLUSTEGO TWAROGU, ZIEMNIAKÓW I JAJKA), KOMPOT Z JABŁEK

PODWIECZOREK: CHLEB CHRUPKI Z MASŁEM, SZYNKA Z KURCZAKA, SAŁATA, OGÓREK, WINOGRONA

KOLACJA: CHLEB RAZOWY Z MASŁEM, PASTA Z SOCZEWICY, PAPRYKA, SZCZYPIOREK,, MELISA

DZIEŃ III

ŚNIADANIE I: PŁATKI OWSIANE NA MLEKU, CHLEB RAZOWY Z MASŁEM, DŻEM, ŚLIWKI, HERBATA

ŚNIADANIE II: SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY Z MUSEM OWOCOWYM, CHLEB CHRUPKI PEŁNOZIARNISTY Z MASŁEM, MANDARYNKA

OBIAD: ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM, ZIEMNIAKI, RYBA PIECZONA, MARCHEWKA Z WODY, OLIWA, KOMPOT

PODWIECZOREK: BUDYŃ NA MLEKU, JABŁKO, HERBATA OWOCOWA

KOLACJA: CHLEB RAZOWY Z MASŁEM, SZYNKA WIEPRZOWA WIEJSKA, OGÓREK KISZONY, MELISA