

JADŁOSPIS

Prezentujemy przykładowy jadłospis dekadowy:

1 dzień:

śniadanie: zupa mleczna (makaron), pieczywo mieszane z masłem, sałata, ser żółty, jogurt (II śniadanie)

obiad: zupa z zielonego groszku z ziemniakami ziemniaki, schab w sosie własnym, surówka z czerwonej kapusty, mizeria, kompot

podwieczorek: bułka z masłem, dżemem, herbatka z cytryną, owoce.

2 dzień:

śniadanie: kakao, pieczywo mieszane z masłem, twarożek waniliowy jogurt owocowy

obiad: barszcz czerwony z ziemniakami kasza, bitki wieprzowe, sałata z jogurtem, surówka z ogórka kwaszonego, kompot

podwieczorek: kisiel, herbatniki, owoce.

3 dzień:

śniadanie: ryż na mleku, pieczywo mieszane z masłem, ryba w oleju jogurt owocowy

obiad: zupa fasolowa z ziemniakami pierogi z serem, śmietaną, surówka z marchewki oraz surówka z kapusty białej, kompot

podwieczorek: bułka słodka z rodzynkami z masłem, herbatka, owoce.

4 dzień:

śniadanie: kakao, kanapka z masłem, jajko ze szczypiorkiem, jogurt owocowy

obiad: krupnik z ziemniakami kotlet z ryby, ziemniaki, surówki: z kapusty kwaszonej oraz z marchewki, kompot

podwieczorek: budyń, herbatniki, owoce.

5 dzień:

śniadanie: kawa zbożowa na mleku, pieczywo mieszane z masłem, wędlina, papryka, jogurt owocowy

obiad: zupa ogórkowa z ziemniakami kluski z serem i śmietaną, surówka z marchwi, surówka z kapusty pekińskiej, kompot

podwieczorek: ciasto, sok „karotka”, owoce.

6 dzień:

śniadanie: płatki kukurydziane na mleku, pieczywo z masłem,
pasztet, ogórek, jogurt owocowy
obiad: zupa pomidorowa z makaronem
ziemniaki, gulasz z kurczaka, surówka z kapusty czerwonej,
mizeria, kompot
podwieczorek: bułka z masłem, dżem, kakao, owoce.

7 dzień:

śniadanie: kawa zbożowa na mleku, pieczywo mieszane z masłem,
ser żółty, sałata, jogurt owocowy
obiad: barszcz biały z ziemniakami
makaron, klopsiki, buraczki, surówka z selera, kompot
podwieczorek: galaretka z owocami i bitą śmietaną, herbatniki.

8 dzień:

śniadanie: kakao, pieczywo z masłem, twarożek czekoladowy,
jogurt owocowy, pałeczka z marchwi,
obiad: zupa- krupnik z ziemniakami,
ryba smażona, ziemniaki, surówka z kapusty kwaszonej,
surówka z marchwi, kompot,
podwieczorek: ciasto, herbatka miętowa, owoce.

9 dzień:

śniadanie: ryż na mleku, pieczywo mieszane z masłem, pasta
jajeczno- serowa ze szczypiorkiem, jogurt owocowy,
obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami,
kasza, bitki wołowe, surówka z pora, surówka z ogórka
kwaszonego, kompot,
podwieczorek: racuszki z jabłkiem i cukrem pudrem, herbatka, owoce.

10 dzień:

śniadanie: kakao, pieczywo mieszane z masłem, szynka, papryka
jogurt owocowy,
obiad: kapuśniak z ziemniakami,
naleśniki z serem, śmietaną, surówka z marchewki,
surówka z selera, kompot
podwieczorek: chałka z masłem, sok „karotka”, owoce.