

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
01.07.2024 – 07.07.2024 DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
01.07.2024 poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb żytni mieszany – 100g (1), masło 15g (7), twarożek 80g (7), rzodkiewka 80g, polędwica sopocka wieprzowa 40g (1,6), herbata słodzona 250ml	zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,7,9), pulpet 80g (1,3,7,9) w sosie pomidorowym 150ml (1,9,7) - gotowanie, ryż na sypko 200g, warzywa na patelnię 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	baton z kurczaka 50g (1,6,7), sałata zielona 35g, papryka czerwona 100g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250 ml	kefir 150g (7)
02.07.2024 wtorek	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), polędwica miodowa 40g (6,9), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), pomidor 120g, sałata zielona 35g herbata słodzona 250 ml	barszcz czerwony 300ml (1,7,9), sos mięsny 200g (1,7,9) – duszenie, makaron 200g (1), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), pomarańcza 220g	serdelki drobiowe 130g (1,3,6,10), chleb razowy 120g (1), masło 15g (7), sałatka z selera naciowego 120g (7,9), herbata słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
03.07.2024 środa	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa tyrolska 40g (1,6), serek porcjowany 30g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), papryka czerwona 100g, herbata słodzona 250ml	zupa ryżanka 300ml (9), filet z piersi kurczaka 120g (1,3) – smażenie, ziemniaki 250g, sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kurczak gotowany 50g, (1,6), chleb razowy 120g (1), masło 15g (7), jajko 50g (3), pomidor 120g, herbata czarna słodzona 250ml	kiwi 120g
04.07.2024 czwartek	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krakowska 40g (1,6,9), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), sałata zielona 35g, ogórek zielony 100g, herbata czarna słodzona 250ml, mus owocowy 100g	pomidorowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), udziec drobiowy z pieca 180g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g(7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka złota 50g (1,6,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, ciasto drożdżowe 100g (1,3,7), herbata słodzona 250ml	sok warzywny 300ml
05.07.2024 piątek	ryż na mleku 300ml (7), polędwica sopocka drobiowa 40g (1,6) masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), pasta z jaj 80g (3,7), pomidor 120g, herbata słodzona 250ml	zupa grysikowa 300ml (1,7,9), ryba z warzywami 180g (4,7,9) – duszenie, ziemniaki 250g, brokuły gotowane 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	pasztet ciechanowski 80g (1,3,6,7), masło 15g (7), ogórek konserwowy 100g (10), serek porcjowany 30g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml	banan 250g
06.07.2024 sobota	makaron na mleku 300ml (1,7), baton z kurczaka 40g (1,6,7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1) rzodkiewka 80g, sałata zielona 35g, herbata słodzona 250ml	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), gulasz mięsny 150g (1,7,9) – duszenie, kasza jęczmienna na sypko 200g (1), surówka z marchewki 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	filet wędzony 40g (1,6,7), ser żółty 25g (3), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), rukola 15g, herbata czarna słodzona 250ml	serek wiejski 200g (7)
07.07.2024 niedziela	szynka wiśniowa 50g (1,6), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 120g (1), serek topiony 17g (7), pomidor 120g, ogórek zielony 100g, herbata słodzona 250ml	rosół z makaronem 300ml (1,3,9), schab w sosie jarzynowym 150g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	klops domowy 50g (1), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, 120g, herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.