

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
08.07.2024 – 14.07.2024 DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
08.07.2024 poniedziałek	makaron na mleku 300ml (1,7), chleb żytni mieszany – 100g (1), masło 15g (7), twaróg 80g (7), dżem owocowy 50g, kawa mleczna 250ml (1,7), mus owocowy, 100g	zupa solferino z groszkiem zielonym 300ml (1,3,7,9), pulpet 80g (1,3,7,9) w sosie koperkowym 150ml (1,9,7) - gotowanie, ryż na sypko 200g, warzywa na patelnię 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kurczak gotowany 50g (1,6), sałata zielona 35g, papryka czerwona 100g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
09.07.2024 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa żywiecka 40g (1,6), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), pomidor 120g, sałata zielona 35g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, brzoskwinia 300g	zupa brokułowa z mianą 300ml (1,7,9) wątróbka drobiowa z cebulką 200g – smażenie, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	schab z czosnkiem 50g (1,6), jajko 50g(3), masło 15g (7), rukola 15g, chleb razowy 120g(1), herbata słodzona 250ml	sok pomidorowy 300ml
10.07.2024 środa	ryż na mleku 300ml (7), polędwica sopocka drobiowa 40g (6), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), papryka czerwona 100g, ogórek zielony 100g, herbata słodzona 250ml, serek wiejski 200g (7)	barszcz czerwony 300ml (1,7,9), łazanki z mięsem i kapustą 300g (1,7) gotowanie, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), morela 300g	szynka dębowa 50g (1,6), ser żółty 25g (7), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok kubaś 300ml
11.07.2024 czwartek	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), kiełbasa tyrolska 40g (1,6), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), sałata zielona 35g, herbata czarna słodzona 250ml, melon 300g	zupa zacierkowa 300ml (1,3,7,9), udziec drobiowy z pieca 180g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, buraczki zasmażane 120g(1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica sopocka wieprzowa 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałatka grecka 120g (7), herbata słodzona 250ml	kefir 150g (7)
12.07.2024 piątek	kasza manna na mleku 300ml (1,7), baton z kurczaka 40g (1,6,7) masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), pasta z jaj 80g (3,7), rzodkiewka 80g, herbata słodzona 250ml, pomarańcza 220g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), pulpet rybny 90g (1,4,7,9) – duszenie w sosie koperkowym 200ml (1,7), ryż na sypko 200g, surówka z marchewki 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	pasztet ciechanowski 80g (1,3,6,7), masło 15g (7), sałata zielona 35g, chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 100g (1,3,7)	jogurt naturalny 150g (7)
13.07.2024 sobota	kasza jagłana na mleku 300ml (1,7), szynka drobiowa prasowana 40g (6,7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1) papryka 100g, sałata zielona 35g, herbata słodzona 250ml	zupa zalewajka 300ml (1,7,9), gulasz mięsny 150g (1,7,9) – duszenie, kasza jęczmienna na sypko 200g (1), ogórek konserwowy 100g (10) kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (1,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), rukola 15g, pomidor 120g, herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
14.07.2024 niedziela	szynka złota 50g (1,6,7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 120g (1), serek topiony 17g (7), pomidor 120g, ogórek zielony 100g, herbata słodzona 250ml	pomidorowa z makaronem 300ml (1,3,9), schab w sosie własnym 150g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	filet indykiem faszerowany 50g (6,7,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, sałata zielona 35g, 120g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.