

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

22.07.2024 – 28.07.06.2024 DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
22.07.2024 poniedziałek	makaron na mleku 300ml (1,3,7), baton z kurczaka 40g (1,6,7), chleb żytni mieszany – 100g (1), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, serek porcjowany 30g (7), mus owocowy, 100g	zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,7,9), pulpet 80g (1,3,7,9) w sosie pomidorowym 150ml (1,9,7) – gotowanie, kasza jęczmienna sypko 200g (1), fasolka szparagowa 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka złota 50g (1,6,7), sałata zielona 35g, ogórek zielony 100g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
23.07.2024 wtorek	ryż na mleku 300ml (7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6), twaróg ze szczypiorkiem 80g (7), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), kawa mleczna 250ml(7)	zupa grysikowa 300ml (1,7,9), filet z indyka 120g (7) – smażenie, ziemniaki 250g, buraczki na ciepło 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica sopocka wieprzowa 50g (1,6), sałatka grecka 120g (7), masło 15g (7), chleb razowy 120g(1), herbata słodzona 250ml,	sok pomidorowy 330ml
24.07.2024 środa	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa tyrolska 40g (1,6), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g, (1), rzodkiewka 80g, ogórek zielony 100g, herbata słodzona 250ml	zupa ryżanka 300ml (1,7,9), udziec drobiowy z pieca 180g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z marchewki 120g (7) kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	schab z czosnkiem 50g. (1,6), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, melon 300g	jogurt naturalny 150g (7)
25.07.2024 czwartek	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), kiełbasa krakowska 40g (6), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), sałata zielona 35g, serek topiony 17,5g (7) herbata czarna słodzona 250ml, brzoskwinia 180g	zupa zacierkowa 300ml (1,3,7,9), gołąbki 200g – duszenie z parowaniem, w sosie pomidorowym 120ml (1,9,7), ziemniaki 250g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (1,6), pasztecik drobiowy 67g (1,3,6,7), jajko 50g (3), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, herbata słodzona 250ml	sok kubaś 300ml
26.07.2024 piątek	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), polędwica miodowa 40g (6,9), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), pasta z jaj 80g (3,7), pomidor 120g, herbata słodzona 250ml	zupa zalewajka 300ml (1,7,9), ryba z warzywami 200g (7,9) – duszenie, ryż na sypko 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (1,7,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g) banan 250g	serdelki drobiowe 130g (1,3,6,10), masło 15g (7), sałata zielona 35g, ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 100g (1,3,7)	serek wiejski 200g (7)
27.07.2024 sobota	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), kiełbasa żywiecka 40g (1,6), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), ogórek zielony 10g, papryka czerwona 100g, herbata słodzona 250ml	barszcz czerwony 300ml (1,7,9), sos mięsny 200g – gotowanie, makaron 200g (1), banan 250g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kurczak gotowany 40g (1,6), ser żółty 25g (7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), ogórek konserwowy 100g (10), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 150g
28.07.2024 niedziela	szynka dębowa 50g (6,7,9), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 120g (1), pomidor 120g, serek twarogowy porcjowany 30g (7), herbata słodzona 250ml	zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), schab w sosie własnym 120g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, warzywa na patelnię 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	klops domowy 50g (1), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), rukola 15g, papryka czerwona 100g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.