

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

12.08.2024 – 18.08.2024 DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
12.08.2024 poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), kiełbasa żywiecka 40g (1,6), twaróg 80g (7), ogórek zielony 100g, kakao 250ml (7)	zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,7,9), makaron 200g (1,3) z sosem mięsny 180g – duszenie (1,9,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	kurczak gotowany 50g (1,6), pomidor 100g, rukola 15g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
13.08.2024 wtorek	ryż na mleku 300ml (7), polędwica miodowa 40g (1,6), serek porcjowany 30g (7), rzodkiewka 80g, sałata zielona 35g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa brokułowa z mąką 300ml (1,9), zraz mielony 100g (1,3) w sosie koperkowym 120ml (1,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, kalafior gotowany 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	filet faszerowany indykiem 50g (1,6), sałatka z ryżem i papryką 200g (3,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
14.08.2024 środa	makaron na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (6), masło 15g (7), pomidor 120g, sałata zielona 35g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, nektarynka 180g	zupa jarzynowa 300ml (1,9), udziec drobiowy 180g – pieczenie, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	pasztet ciechanowski 80g (1,3,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
15.08.2024 czwartek	szynka dębowa 50g (1,6), serek topiony 17g (7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	ryżanka 300ml (1,3,9), filet drobiowy w sosie koperkowym 150g (1,9) – gotowanie, ziemniaki 250g, sałata z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa luncheon 50g (1,6,7), sałata zielona 35g, papryka czerwona 100g, pomidor 120g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), ciasto drożdżowe 100g (1,7,3), herbata słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
16.08.2024 piątek	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), baton z kurczaka 40g (1,6), pasta z jaj 60g (3,7), pomidor 120g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik jęczmienny 300ml (1,9), ryba z warzywami 200g (1,4,7,9) – duszenie, ziemniaki 250g, surówka z buraków 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica sopočka wieprzowa 50g (1,6), pasztecik drobiowy 50g (1,6,7) masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml	mus owocowy 100g
17.08.2024 sobota	szynka drobiowa prasowana 50g (6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zalewajka 300ml (1,7,9), gulasz mięsny 150g – duszenie (7,9), kasza jęczmienna na sypko 200g (1), ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	schab z czosnkiem 50g (1,6), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), masło 15g (7), herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
18.08.2024 niedziela	szynka złota 50g (6,7,1), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zupa pomidorowa z zacierką 300ml (3,7,9), schab w sosie własnym 120g – pieczenie z parowaniem (1,9), ziemniaki 250g, warzywa na patelni 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (1,6), masło 15g (7), papryka 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok pomidorowy 330ml

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.