

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
19.08.2024 – 25.08.2024 DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
19.08.2024 poniedziałek	makaron na mleku 300ml (1,7), polędwica miodowa 40g (1,6), masło 15g (7), twaróg 80g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany – 100g (1), kawa mleczna 250ml (7)	zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (7,9), pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 130g (1,3,9) – gotowanie, ryż 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), jabłko 220g	polędwica sopocka 50g (1,6,7), masło 15g (7), sałata zielona 35g, pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
20.08.2024 wtorek	ryż na mleku 300ml (7), kiełbasa krakowska 40g (1,6), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml (7), nektarynka 180g	zupa kalafiorowa z mąką 300ml (1,3,9), wątróbka drobiowa 200g – obsmażanie, ziemniaki 250g, surówka wiosenna 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	pasztet ciechanowski 80 g (1,3,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, rzodkiewka 80g, herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g(7)
21.08.2024 środa	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), szynka drobiowa prasowana 40g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa pomidorowa z ryżem 300ml (9,7), udziec drobiowy z pieca 180g- pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, buraczki na ciepło 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kurczak gotowany 50g (1,6), masło 15g (7), twarózek z rzodkiewką 80g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, herbata czarna 250ml	sok witaminka 300ml
22.08.2024 czwartek	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), baton z kurczaka 40g (1,6), serek porcjowany 30g (7), rzodkiewka 80g, papryka czerwona 100g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml, mus owocowy 100g	barszcz czerwony 300ml (1,3,7), makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g (1,6,7) – duszenie, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	szynka dębowa 50g (1,6), (7), masło 15g (7), pomidor 120g, sałata zielona 35g, chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml	kefir 150g (7)
23.08.2024 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6), pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g (3), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik ryżowy 300ml (1,7,9), makaron 200g (1) – gotowanie z twarogiem 80g (7) i sosem truskawkowym 120ml, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), melon 300g	szynka od szwagra 50g (1,6) , ser żółty 25g (7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), ogórek zielony 100g, pomidor 120g, herbata słodzona 250ml	serek wiejski 200g (7)
24.08.2024 sobota	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), polędwica słoneczna 40g (1,6), masło 15g (7), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), gulasz mięsny 120g – gotowanie, kasza jęczmienna na sypko 200g (1), ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (1,6,9), pasztecik drobiowy 50g (1,3,6,9) masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, ogórek zielony 100g, herbata czarna słodzona 250ml	sok pomidorowy 330ml
25.08.2024 niedziela	kiełbasa szynkowa 50g (1,6), masło 15g (7),serek porcjowany 30g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	rosół z makaronem 300ml (1,3,9), filet z kurczaka 120g – pieczenie z parowaniem, w sosie śmietanowym 200ml (1,7,9) ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka staropolska 50g (1,6), masło 15g (7), sałata zielona 35g, papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt naturalny 150g (7)

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.