

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

02.08.2024 –08.09.2024 DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
02.09.2024 poniedziałek	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), masło 15g (7), baton z kurczaka 40g (1,6), twaróg 80g (7), rzodkiewka 80g, pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata 250ml, mus owocowy 100g	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1) – gotowanie, w sosie koperkowym 120ml (1,7,9), ryż 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), nektarynka 180g	szynka gotowania 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, sałata zielona 35g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
03.09.2024 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krakowska 40g (1,6), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,3,9), makaron 200g (7) – gotowanie z sosem mięsnym 200g(1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), melon 300g	pasztet ciechanowski 80g (1,3,6,9), jajko 50g (3), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, sałata zielona 35g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
04.09.2024 środa	kasza jagłana na mleku 300ml (1,7), szynka drobiowa prasowana 40g (1,6), masło 15g (7), sałata zielona 35g, papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, serek wiejski 200g (7)	krupnik ryżowy 300ml (9,7), udziec drobiowy z pieca 180g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kurczak gotowany 50g (1,6,7), masło 15g (7), rzodkiewka 80g (7), ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml, ciasto drożdżowe 100g (1,3,7)	mus owocowy 100g
05.09.2024 czwartek	ryż na mleku 300ml (7), kiełbasa krotoszyńska 40g, (1,6), serek topiony 17,5g (7), pomidor 120g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml, brzoskwinia 180g	zupa grysikowa 300ml (1,7,9), schab w sosie własnym 120g (1,7,9) – pieczenie, ziemniaki 250g, buraczki zasmażane 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka staropolska 50g (1,6,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml	kefir 150g (7)
06.09.2024 piątek	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), polędwica słoneczna 40g (1,6), pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g (3), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron 200g (1,7) – gotowanie, z twarogiem 100g (7) i sosem truskawkowym 120ml, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	polędwica sopocka 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, ogórek zielony 100g, herbata słodzona 250ml	sok pomidorowy 330ml
07.09.2024 sobota	makaron na mleku 300ml (1,3,7), szynka dębowa drobiowa 40g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, rukola 15g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), gulasz mięsny 200g (1,6,7,9) – gotowanie, kasza jęczmienna na sypko (1), surówka z ogórka 120g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	pieczeń wiedeńska 50g (1,3,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, rzodkiewka 80g, herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
08.09.2024 niedziela	szynka konserwowa 50g (1,6), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,3,9), filet 120g – pieczenie z parowaniem, w sosie śmietanowym 200ml (1,7,9) ziemniaki 250g, warzywa na patelnię 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	schab z czosnkiem 50g (1,6,7), masło 15g (7), sałata zielona 35g, papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.