

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
09.09.2024 – 15.09.2024 DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
09.09.2024 poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), twaróg 80g (7), dżem porcjowany 25g, ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata 250ml	krupnik jęczmienny 300ml (7,9), makaron 200g (1) – gotowanie, z sosem mięsnym 150g (1,9,7) – duszenie, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	rolada z kurczaka 50g (1,6,7), masło 15g (7), sałata zielona 35g, papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
10.09.2024 wtorek	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), szynka drobiowa prasowana 40g, (1,6), masło 15g (7), pomidor 120g, rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), kawa mleczna 250ml (1,7)	barszcz czerwony 300ml (1,3,7), pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 130g, (1,3,9) – gotowanie, ryż 200g, sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa krotoszyńska 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałatka z ananasem 280g (1,7), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
11.09.2024 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), kiełbasa mortadela 40g (1,6,7), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), papryka czerwona 100g, sałata zielona 35g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa jarzynowa 300ml (1,3,7), makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g – gotowanie (1,3,6,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), brzoskwinia 180g	szynka w stylu włoskim 50g (1,6), masło 15g (7), twaróg ze szczypiorkiem 80g (7), chleb razowy 120g (1), ogórek zielony 100g, herbata czarna 250ml	sok pomidorowy 330ml
12.09.2024 czwartek	ryż na mleku 300ml (7), szynka tyrolska 40g, (1,6), rzodkiewka 80g, pomidor 120g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml, mus owocowy 100g	zupa brokułowa z mianą 300ml (1,6,7), udziec z pieca 180g – pieczenie, ziemniaki 250g, surówka z marchewki 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kurczak gotowany 50g (1,6), (7), masło 15g (7), jajko 50g (3), ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 100g (1,3,7)	serek wiejski 200g (7)
13.09.2024 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), polewka miódowa 40g (1,6), pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g (3), masło 15g (7), sałata zielona 35g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa pomidorowa z ryżem 300ml (9,7), ryba z warzywami 200g (1,4,6,7), ziemniaki 250g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), melon 300g	serdelki drobiowe 130g (1,3,6,9), serek topiony 17,5g (7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, herbata słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
14.09.2024 sobota	makaron na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krakowska 40g (1,6), masło 15g (7), papryka 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa grysikowa 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka 120g (1,7) – gotowanie, ziemniaki 250g, surówka z buraka 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka na krajalicę 50g (1,6), ser żółty 25g (7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
15.09.2024 niedziela	szynka biała 50g (1,6), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), pomidor 120g, rukola 15g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	rosół z makaronem 300ml (1,3,9), schab 120g – pieczenie z parowaniem, w sosie własnym 200ml (1,7,9), ziemniaki 250g, brokuły gotowane 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	osełka z indyka 50g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt naturalny 150g (7)

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.