

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
16.09.2024 –22.09.2024 DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
16.09.2024 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (7), masło 15g (7), twaróg 80g (7), miód prawdziwy 25g, pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), kawa mleczna słodzona 250ml	zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1) – gotowanie, w sosie pomidorowym 120ml (1,7,9), ryż 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	połędwica z indyka 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
17.09.2024 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), golonkowa z indyka 40g (1,6), masło 15g (7), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,9), wątróbka drobiowa z cebulką 200g – smażenie, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka od szwagra 50g (0), jajko 50g (3), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
18.09.2024 środa	makaron na mleku 300ml (1,3,7), kielbasa krakowska 40g (1,6), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), ogórek zielony 100g, papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa kalafiorowa z mąką 300ml (1,9,7), udziec drobiowy z pieca 180g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, buraczki zasmażane 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	rolada z kurczaka 50g (1,6,7), masło 15g (7), twaróg ze szczypiorkiem 80g (7), rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	sok witaminka 300ml
19.09.2024 czwartek	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), szynka drobiowa prasowana 40g, (1,6), pomidor 120g, sałata zielona 35g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	barszcz czerwony 300ml (1,7,9), łazanki 300g (1,3,6,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), nektarynka 180g	klops domowy 50g (1,3,6,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 100g (1,3,7).	serek wiejski 200g (7)
20.09.2024 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), połędwica miodowa 40g (1,6), pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g (3), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik jęczmienny 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), melon 300g	serdelki drobiowe 130g (1,6,7,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, ogórek zielony 100g, herbata słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
21.09.2024 sobota	manna na mleku 300ml (1,7), kielbasa krotoszyńska 40g (1,6), masło 15g (7), serek twarogowy porcjowany 30g (7), rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa zalewajka 300ml (1,7,9), gulasz mięsny 200g (1,6,7,9) – gotowanie, kasza jęczmienna na sypko (1), ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kielbasa luncheon 50g (1,6,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, ogórek zielony 100g, herbata czarna słodzona 250ml	sok pomidorowy 330ml
22.09.2024 niedziela	szynka złota 50g (1,6), masło 15g (7), ser topiony 17,5g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik ryżowy 300ml (1,7,9), filet z indyka 120g – pieczenie z parowaniem, w sosie jarzynowym 200ml (1,7,9), ziemniaki 250g, marchew mini 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	filet indykiem faszerywany 50g (1,6,7), masło 15g (7), sałata zielona 35g, pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.