

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

**23.09.2024 – 29.09.2024 DIETA PODSTAWOWA**

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
23.09.2024 poniedziałek	kasza jagłana na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), polędwica miodowa 40g (1,6), twaróg ze szczypiorkiem 80g(7), rzodkiewka 80g, pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa brokułowa z ziemniakami 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	polędwica sopocka 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
24.09.2024 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krakowska 40g, (1,6), masło 15g (7), sałata zielona 35g, papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa zacierkowa 300ml (1,3,7), kotlet schabowy panierowany – 120g (1,3) – smażenie, ziemniaki 250g, surówka z marchewki i pora 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka tatrzańska 50g (1,6), masło 15g (7), jajko gotowane 50g (3), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), (1,7), herbata czarna słodzona 250ml	serek wiejski 200g (7)
25.09.2024 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), kanapkowa schabowa 40g (1,6,7), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,3,7), udziec drobiowy z pieca 180g – pieczenie, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (1,7) kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	klops domowy 50g (1,6), masło 15g (7), twaróg ze szczypiorkiem 80g (7), chleb razowy 120g (1), ogórek zielony 100g, rzodkiewka 80g, herbata czarna 250ml	sok witaminka 300ml
26.09.2024 czwartek	manna na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krotoszyńska 40g, (1,6), papryka czerwona 100g, sałata zielona 35g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml, nektarynka 180g	zupa jarzynowa 300ml (1,6,7), zraz wieprzowy 80g (1) – pieczenie, w sosie jarzynowym 120ml (1,7), kasza gryczana 200g, surówka z buraka 120g (1,7) kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka wyborna 50g (1,6), (7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml ciasto drożdżowe 100g (1,3,7)	jogurt owocowy 150g (7)
27.09.2024 piątek	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), szynka drobiowa prasowana 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 (1,9,7), ryba z warzywami 200g – duszenie (1,4,6,7), ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), melon 300g	pasztet ciechanowski 80g (1,3,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, ogórek zielony 100g, herbata słodzona 250ml	sok pomidorowy 330ml
28.09.2024 sobota	makaron na mleku 300ml (1,7), baton z kurczaka (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik ryżowy 300ml (1,7,9), schab w sosie własnym 120g (1,7) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, warzywa na patelnię (1,7) kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka od szwagra 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, rzodkiewka 80g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
29.09.2024 niedziela	szynka staropolska 50g (1,6), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), sałata zielona 35g, ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zupa grysikowa 300ml (1,3,9), filet z piersi kurczaka 120g – pieczenie z parowaniem, w sosie śmietanowym 200ml (1,7,9) ziemniaki 250g, fasolka szparagowa na ciepło 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g

**W nawiasie cyfrą podane są alergeny.**