

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
30.09.2024 –06.10.2024 DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
30.09.2024 poniedziałek	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), twaróg 80g (7), dżem porcjowany 25g, pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), kawa mleczna słodzona 250ml	zupa zalewajka z jajkiem 300ml (1,3,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1) – gotowanie, w sosie koperkowym 120ml (1,7,9), ryż 200g, marchewka na ciepło 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka biała królewska 50g (6), masło 15g (7), sałata zielona 35g, ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
01.10.2024 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), polędwica z warzywami 40g (1,6), serek twarogowy porcjowany 30g (7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa jarzynowa 300ml (1,3,9), sos mięsny 120g (1,7) – duszenie, makaron świderki 200g (1), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g) banan 220g	klops domowy 50g (1,3,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, ogórek zielony 100g, herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
02.10.2024 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), szynka drobiowa prasowana 40g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, sałata zielona 35g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa koperkowa z zacierką 300ml (1,3,9,7), udziec drobiowy z pieca 180g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, buraczki zasmażane 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa kanapkowa 50g (1,6,7), masło 15g (7), twarożek ze szczypiorkiem 80g (7), rzodkiewka 80g, pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
03.10.2024 czwartek	manna na mleku 300ml (1,7), kiełbasa mortadela 40g (1,6,7), pomidor 120g, ogórek zielony 100g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g (1,3,6,9) – gotowanie, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g) brzoskwinia 180g	szynka dębowa 50g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, serek topiony 17,5g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
04.10.2024 piątek	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), 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	zupa pomidorowa z ryżem 300ml (7,9), pulpet rybny 80g (1,4,7) – gotowanie, ziemniaki 250g, surówka z marchewki i pora 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	serdelki drobiowe 130g (1,6,7,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, papryka czerwona 100g, herbata słodzona 250ml	serek wiejski 200g (7)
05.10.2024 sobota	makaron na mleku 300ml (1,3,7), polędwica miodowa 40g (1,6), masło 15g (7), rukola 15g, rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	barszcz czerwony 300ml (1,7,9), gulasz mięsny 200g (1,6,7,9) – gotowanie, kasza gryczana na sypko (1), ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka staropolska 50g (1,6,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), ogórek zielony 100g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
06.10.2024 niedziela	szynka konserwowa 50g (1,6), masło 15g (7), serek twarogowy porcjowany 30g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	rosół z makaronem 300ml (1,3,7,9), schab w sosie własnym 120g(1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, warzywa na patelnię 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka wyborna 50g (1,6,7), masło 15g (7), sałata zielona 35g, pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok pomidorowy 330ml

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.