

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
07.10.2024 –13.10.2024 DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
07.10.2024 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (7), masło 15g (7), polędwica słoneczna 40g (6), twaróg ze szczypiorkiem 80g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), kakao 250ml	zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1) – gotowanie, w sosie koperkowym 120ml (1,7,9), ziemniaki 250g, brokuł gotowany 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	szynka delikatesowa 50g (6,9), masło 15g (7), sałata zielona 35g, papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
08.10.2024 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), golonkowa z indyka 40g (1,6), serek porcjowany 30g (7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa brokułowa z mianą 300ml (1,3,9), wątróbka drobiowa z cebulką 200g (1,7) – duszenie, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	pasztet ciechanowski (1,3,6,7,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, sałata zielona 35g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
09.10.2024 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa ryżanka 300ml (9,7), udziec drobiowy z pieca 180g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z buraka 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka gotowana 50g (1,6,7), masło 15g (7), twaróg ze szczypiorkiem 80g (7), rzodkiewka 80g, sałata zielona 35g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok pomidorowy 330ml
10.10.2024 czwartek	manna na mleku 300ml (1,7), kiełbasa kanapkowa 40g, (1,6,7), serek topiony 17,5g (7), ogórek zielony 100g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml, kiwi 80g	krupnik jęczmienny 300ml (1,7,9), schab pieczony w sosie własnym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z marchewki 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka wyborna 50g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, sałata zielona 35g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 100g (7)
11.10.2024 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), kiełbasa mortadela 40g (1,6), pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g (3), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), makaron świderki 200g (1) – gotowanie, z twarogiem 100g (7) i sosem truskawkowym 120ml, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka staropolska 50g (6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), ogórek zielony 100g, rzodkiewka 80g, herbata czarna słodzona 250ml	serek wiejski 200g (7)
12.10.2024 sobota	makaron na mleku 300ml (1,3,7), baton z kurczaka 40g (1,6), masło 15g (7), papryka 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	barszcz czerwony 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka z papryką 200g (1,6,7,9) – gotowanie, kasza jęczmienna na sypko (1), ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (1,6,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), ogórek zielony 100g, sałata zielona 35g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
13.10.2024 niedziela	szynka od szwagra 50g (0), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa grysikowa 300ml (1,7,9), indyk w sosie własnym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, marchew mini 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka dębowa drobiowa 50g (1,6,7), masło 15g (7), ser żółty 40g (7), rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.