

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
14.10.2024 –20.10.2024 DIETA PODSTAWOWA

| Data | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny |
|----------------------------|--|---|---|-------------------------|
| 14.10.2024 poniedziałek | ryż na mleku 300ml (7), masło 15g (7), twaróg 80g (7), miód porcjowany 15g, pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), kawa mleczna 250ml (7) | zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,7,9), makaron świderki 200g (1) – gotowanie, sos mięsny 120ml (1,7,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), kiwi 120g | klops domowy 50g (1,3,6,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml | mus owocowy 100g |
| 15.10.2024 wtorek | płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), polędwica miodowa 40g (1,6), serek porcjowany 30g (7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml | zupa zalewajka 300ml (1,3,9), pulpet wieprzowy 80g (1) – gotowanie, w sosie koperkowym 120ml (1,7,9), ryż 200g, sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g) | serdelki drobiowe 130g, (1,3,7,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, rukola 15g, herbata czarna słodzona 250ml | jogurt owocowy 150g (7) |
| 16.10.2024 środa | kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), kielbasa żywiecka 40g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml, rogal maślany 100g (1). | zupa brokułowa z mianą 300ml (1,9,7), udziec drobiowy z pieca 180g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka marchewki 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g) | szynka biała 50g (1,6,7), masło 15g (7), twarózek z ogórkiem i rzodkiewką 80g (7), sałata zielona 35g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml | sok witaminka 300ml |
| 17.10.2024 czwartek | manna na mleku 300ml (1,7), polędwica z warzywami 40g, (1,6,7), ogórek zielony 100g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml, pomarańcza 220g | zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), filet z indyka 120g (1,7,9) – smażenie, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g) | luncheon 50g (1,6,9), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7) papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml | mus owocowy 100g |
| 18.10.2024 piątek | kasza jagłana na mleku 300ml (1,7), polędwica słoneczna 40g (1,6), pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g (3), masło 15g (7), pomidorek koktajlowy 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml | krupnik jęczmienny 300ml (1,7,9), ryba z warzywami 200g (4,7,9) – duszenie, ziemniaki 250g, surówka z buraka 120g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), melon 300g | pasztet ciechanowski 50g (1,3,6,7,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, papryka czerwona 100g, herbata czarna słodzona 250ml | serek wiejski 200g (7) |
| 19.10.2024 sobota | makaron na mleku 300ml (1,3,7), kielbasa krotoszyńska 40g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml | zupa solferino z groszkiem zielonym 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 kanapkowa 50g (1,6,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, rzodkiewka 80g, herbata czarna słodzona 250ml | jogurt owocowy 150 (7) |
| 20.10.2024 niedziela | szynka staropolska 50g (6), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml | krupnik ryżowy 300ml (1,7,9), 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), ogórek zielony 100g, pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml | sok witaminka 300ml |

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.