

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

21.10.2024 –27.10.2024 DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
21.10.2024 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (7), masło 15g (7), mortadela 40g (6), twaróg ze szczypiorkiem 80g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata słodzona 250ml, rogal maślany 100g (1,3,7)	zupa zacierkowa 300ml (1,3,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1) – gotowanie, w sosie pomidorowym 120ml (1,7,9), ziemniaki 250g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), brokuł gotowany 120g (1,7)	szynka staropolska 50g (6,9), masło 15g (7), sałata zielona 35g, pomidorek koktajlowy 65g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
22.10.2024 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krakowska 40g (1,6), serek porcjowany 30g (7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa grysikowa 300ml (1,3,9), bigos z kapusty kiszzonej 300g (1,7,9) – gotowanie, ziemniaki 250g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	serdelki drobiowe 130g (1,6,7,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałatka grecka 120g (7), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
23.10.2024 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), polędwica z warzywami 40g (1,6), masło 15g (7), pomidor 120g, sałata zielona 35g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik ryżowy 300ml (9,7), udziec drobiowy z pieca 180g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, buraczki zasmażane 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka wyborna 50g (1,6,7), masło 15g (7), twarożek ze szczypiorkiem 80g (7), rzodkiewka 80g, rukola 15g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	sok witaminka 300ml
24.10.2024 czwartek	manna na mleku 300ml (1,7), polędwica słoneczna 40g, (1,6,7), papryka czerwona 100g, sałata zielona 35g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), łazanki 300g (1,3,7,9) – gotowanie, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	szynka konserwowa 50g (1,6), masło 15g (7), ser żółty 40g (7), ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
25.10.2024 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), 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	zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,7,9), pulpet rybny 90g (1,4) – pieczenie z parowaniem, w sosie białym 120ml (7,9), ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka dębowa drobiowa 50g (6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g, herbata słodzona 250ml	serek wiejski 200g (7)
26.10.2024 sobota	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa żywiecka 40g (1,6), masło 15g (7), ser topiony 17,5g (7), papryka 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka z papryką 200g (1,6,7,9) – gotowanie, kasza gryczana na sypko (1), ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka biała 50g (6,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), ogórek zielony 100g, sałata zielona 35g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
27.10.2024 niedziela	szynka od szwagra 50g (0), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	rosół z makaronem 300ml (1,7,9), filet z kurczaka w sosie śmietanowym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, marchew zasmażana 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	schab z czosnkiem 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.