

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

28.10.2024 – 03.11.2024 DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
28.10.2024 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (7), masło 15g (7), twaróg 80g (7), miód porcjowany 25g, pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron 200g (1) – gotowanie, z sosem mięsnym 120ml (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	szynka konserwowa 50g (1,9), masło 15g (7), sałata zielona 35g, papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
29.10.2024 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 250ml	zupa grysikowa 300ml (1,3,9), fasolka po bretońsku z kiełbasą 300g (1,7,9) – gotowanie, z chlebem żytnim mieszanym 120g (1), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka tatrzańska 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidorki koktajlowe 80g, (7), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
30.10.2024 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, jabłko 150g	zupa pomidorowa z ryżem 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)	mortadela 50g (1,6,7), masło 15g (7), twaróżek ze szczypiorkiem 80g (7), rzodkiewka 80g, sałata zielona 35g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	sok witaminka 300ml
31.10.2024 czwartek	manna na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krakowska 40g (1,6,7), serek topiony 17,5g (7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1) – pieczenie z parowaniem w sosie pomidorowym 120ml (1,7,9), ryż na sypko 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica słoneczna 50g (1,6), masło 15g (7), pasztecik drobiowy 50g (1,3,6,9), rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	serek wiejski 200g (7)
01.11.2024 piątek	szynka drobiowa prasowana 50g (1,6), masło 15g (7), pomidor 120g, sałata zielona 35g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa zacierkowa 300ml (1,3,7,9), filec 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)	szynka staropolska 50g (6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, ogórek zielony 100g, herbata czarna słodzona 250ml	sok pomidorowy 330ml
02.11.2024 sobota	polędwica z warzywami (1,6), masło 15g (7), rzodkiewka 80g, sałata zielona 35g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa jarzynowa 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)	szynka od szwagra 50g (0), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), serek topiony 17,5g (7), pomidor 120g, herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
03.11.2024 niedziela	szynka gotowana 50g (6,9), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik ryżowy 300ml (1,7,9), schab w sosie własnym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, brokuły gotowane 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka wyborna 50g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, rukola 15g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.