

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

04.11.2024 – 10.11.2024 DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
04.11.2024 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (7), masło 15g (7), twaróg 80g (7), polędwica miodowa 40g (1,6), pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa zacierkowa 300ml (1,3,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1) – pieczenie z parowaniem w sosie koperkowym 120ml (1,7,9), ziemniaki 250g, marchew zasmażana 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	schab z czosnkiem 50g (1,7,9), masło 15g (7), sałata zielona 35g, papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
05.11.2024 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6), serek porcjowany 30g (7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa solferino z groszkiem zielonym 300ml (1,7,9), łazanki 300g (1,7,9) – gotowanie, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), pomarańcza 200g	polędwica sopocka 50g (1,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałatka z tuńczykiem 120g (3,4,7), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
06.11.2024 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), polędwica z warzywami 40g (1,6,7,9), masło 15g (7), sałata zielona 35g, pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, jabłko 150g	zupa kalafiorowa z manna 300ml (1,9,7), udziec drobiowy z pieca 180g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, buraczki na ciepło 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	klops domowy 50g (1,3,6,7), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), papryka czerwona 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	sok witaminka 300ml
07.11.2024 czwartek	manna na mleku 300ml (1,7), kiełbasa żywiecka 40g,(1,6,7), masło 15g (7), rzodkiewka 80g, papryka 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa pomidorowa z ryżem 300ml (7,9), schab w sosie własnym – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kurczak gotowany 50g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	serek wiejski 200g (7)
08.11.2024 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), polędwica słoneczna 40g (1,6), masło 15g (7), pasta z jaj 60g (3,7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik jęczmienny 300ml (1,7,9), makaron 200g (1) – gotowanie, z twarogiem 120g (7) i sosem truskawkowym 120ml, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), kiwi 80g	szynka tatrzańska 50g (6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, herbata czarna słodzona 250ml	sok pomidorowy 330ml
09.11.2024 sobota	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa krakowska 40g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka 200g (1,6,7,9) – gotowanie, kasza jęczmienna na sypko (1), ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka wyborna 50g (1,6,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), rzodkiewka 80g, sałata 35g, herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
10.11.2024 niedziela	szynka od szwagra 50g (0), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik ryżowy 300ml (1,7,9), filet z kurczaka w sosie śmietanowym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, warzywa na patelnię 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 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.