

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

11.11.2024 – 17.11.2024 DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
11.11.2024 poniedziałek	połędwica sopocka 50g (1,6), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, kiwi 80g	zupa grysikowa 300ml (1,7,9) schab w sosie własnym 120g (1,7) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka biała 50g (1,6,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
12.11.2024 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), szynka drobiowa prasowana 40g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml, jabłko 180g	krupnik jęczmienny 300ml (1,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1) – gotowanie, w sosie pomidorowym 120ml (1,7,9), ryż na sypko 200g, kalafior gotowany 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	klops domowy 50g (1,3,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), jajko gotowane 50g (3), pomidor 120g, herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
13.11.2024 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6,9), masło 15g (7), papryka 100g, pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa koperkowa z zacierką 300ml (1,3,9,7), udziec drobiowy z pieca 180g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z marchewki 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kurczak gotowany 50g (1,6), masło 15g (7), twarożek z rzodkiewką i ogórkiem 80g (7), sałata zielona 35g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	sok witaminka 300ml
14.11.2024 czwartek	manna na mleku 300ml (1,7), połędwica z warzywami 40g, (1,6,7,9), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), papryka 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	barszcz czerwony 300ml (1,7,9), makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g (1,3,6,9) – gotowanie, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	kanapkowa schabowa 50g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 1000g (1,3,6,7)	serek wiejski 200g (7)
15.11.2024 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), połędwica słoneczna 40g (1,6), masło 15g (7), pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (3,7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa pomidorowa z ryżem 300ml (7,9), ryba z warzywami 120g – duszenie, ziemniaki 250g, sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	pasztet ciechanowski 80g (1,3,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, ogórek zielony 100g, herbata czarna słodzona 250ml	sok pomidorowy 330ml
16.11.2024 sobota	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa krakowska 40g (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), ser żółty 40g (7), ogórek zielony 100g, herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
17.11.2024 niedziela	szynka staropolska 50g (1,6), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	rosół z makaronem 300ml (1,3,7,9), filet z indyka w sosie jarzynowym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, marchew mini 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka wyborna 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.