

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

25.11.2024 – 01.12.2024 DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
25.11.2024 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (7), masło 15g (7), twarożek ze szczypiorkiem 80g (7), dżem porcjowany 30g, pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), kakao słodzone 250ml (7)	zupa brokułowa z mianą 300ml (1,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1) – gotowanie, z sosem pomidorowym 120ml (1,7), ziemniaki 250g, ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka dębowa drobiowa 50g (1,6,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, sałata zielona 35g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
26.11.2024 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), szynka drobiowa prasowana 40g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek porcjowany 30g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	krupnik jęczmienny 300ml (1,7,9), makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g (1,3,7,9) kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	szynka biała 5g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałatka z ryżem i papryką 120g (7), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
27.11.2024 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), baton z kurczaka 40g (1,6,9), masło 15g (7), papryka 100g, sałata 35g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa ryżanka 300ml (1,9,7), udziec drobiowy z pieca 180g- pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, buraczki zasmażane 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	południca sopocka 50g (1,6), masło 15g (7), twarożek z rzodkiewką 80g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
28.11.2024 czwartek	manna na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krotoszyńska 40g, (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa zacierkowa 300ml (1,3,7,9), bigos z kiszzonek kapusty z kiełbasą 300g (7,9), ziemniaki 250g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka wyborna 50g (1,6,7,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	serek wiejski 200g (7)
29.11.2024 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), mortadela 40g (1,6), masło 15g (7), pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (3,7), pomidor 120g, rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa grysikowa 300ml (1,7,9), pulpet rybny 90g (1,4,7) – duszenie, ryż na sypko 200g, surówka z warzyw mieszanych 120g (7,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	filet indykiem faszerowany 50g, (1,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), ogórek zielony 100g, serek topiony 17,5g (7), herbata czarna słodzona 250ml	sok pomidorowy 330ml
30.11.2024 sobota	makaron na mleku 300ml (1,3,7), połędwica miodowa 40g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zalewajka 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)	schab z czosnkiem 50g (1,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), ser żółty 40g (7), rzodkiewka 80g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
01.12.2024 niedziela	szynka staropolska 50g (1,6,7), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zupa pomidorowa z ryżem 300ml (7,9), schab w sosie własnym 120g (1,7) – pieczeni z parowaniem, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	południca słoneczna 50g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, ogórek 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.