

**JADŁOSPIS TYGODNIOWY**  
**02.12.2024 – 08.12.2024 DIETA PODSTAWOWA**

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
02.12.2024 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (7), szynka drobiowa prasowana 40g (1,6), masło 15g (7), twaróg 80g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), kawa mleczna 250 ml (7)	zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,7,9) makaron 200g (1) – gotowanie, z sosem mięsnym 120 ml (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	szynka biała 50g (1,6,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
03.12.2024 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa mortadela 40g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek porcjowany 30g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa kalafiorowa z mąką 300ml (1,7,9), fasolka po bretońsku 300g (1,7,9), chleb żytni mieszany 120g (1), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka gotowana 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), rzodkiewka 80g, pomidor 120g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
04.12.2024 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), kiełbasa krakowska 40g (1,6,9), masło 15g (7), papryka 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik ryżowy 300ml (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)	szynka wyborna 50g (1,6,9), masło 15g (7), twaróg z rzodkiewką 80g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
05.12.2024 czwartek	makaron na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa żywiecka 40g (1,6,7,9), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), papryka 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa koperkowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), filet z piersi kurczaka 120g (1) – smażenie, ziemniaki 250g, surówka z marchewki 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka dębowa drobiowa 50g (1,6), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 1000g (1,3,6,7)	serek wiejski 200g (7)
06.12.2024 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), polędwica słoneczna 40g (1,6), masło 15g (7), pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (3,7), rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (7,9), ryba z warzywami 120g – duszenie, ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), jabłko 200g	kiełbasa krotoszyńska 50g (1,6,7), masło 15g (7), pasztecik drobiowy 50g (1,3,6,9), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, herbata czarna słodzona 250ml	sok pomidorowy 330ml
07.12.2024 sobota	manna na mleku 300ml (1,3,7), schab z czosnkiem 40g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa solferino z groszkiem zielonym 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 staropolska 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), ser żółty 40g, rukola 15g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
08.12.2024 niedziela	szynka od szwagra 50g (0), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zupa grysikowa 300ml (1,7,9), schab pieczony w sosie własnym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, marchew mini 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	baton z kurczaka 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, sałata zielona 35g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g

**W nawiasie cyfrą podane są alergeny.**