

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
16.12.2024 – 22.12.2024 DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
16.12.2024 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (7), baton z kurczaka 40g (1,6), masło 15g (7), twaróg 80g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	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	kiełbasa kanapkowa 50g (1,6,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
17.12.2024 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa żywiecka 40g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek porcjowany 30g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa buraczana 300ml (1,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1) – gotowanie, ryż na sypko 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	połędwica miodowa 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata 35g, pomidor 120g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
18.12.2024 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), kiełbasa krakowska 40g (1,6,9), masło 15g (7), papryka 100g, rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa brokułowa z mianą 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)	szynka złota 50g (1,6,9), masło 15g (7), twaróg z rzodkiewką 80g (7), sałata zielona 35g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
19.12.2024 czwartek	manna na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6,7), masło 15g (7), sałata zielona 35g, ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), bigos z kapusty kiszzonej 300g (7,9) – gotowanie ziemniaki 250g, (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (1,6), masło 15g (7), papryka 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 1000g (1,3,6,7).	serek wiejski 200g (7)
20.12.2024 piątek	kasza jagłana na mleku 300ml (1,7), połędwica 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 (9) – duszenie, ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), jabłko 200g	pasztet ciechanowski 80g (1,3,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), rzodkiewka 80g, herbata czarna słodzona 250ml	sok pomidorowy 330ml
21.12.2024 sobota	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa krakowska 40g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, 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)	kiełbasa mortadela 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), ser żółty 40g, ogórek zielony 100g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
22.12.2024 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, fasolka szparagowa 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	połędwica słoneczna 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.