

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

23.12.2024 – 29.12.2024 DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
23.12.2024 poniedziałek	zacierka na mleku 300ml (7), polędwica miodowa 40g (1,6), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), papryka 100g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa solferino z groszkiem zielonym 300ml (3,7,9) pulpet wieprzowy 80g (1) – gotowanie, z sosem koperkowym 120 ml (1,7), ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	szynka konserwowa 50g (1,6,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, sałata zielona 35g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
24.12.2024 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), jajko gotowane 50g (3), masło 15g (7), pomidor 120g, serek topiony 17,5g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron 200g (1) – gotowanie, z twarogiem 120g (7) i sosem truskawkowym 120ml, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	ryba po grecku 200g (4,7,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
25.12.2024 środa	szynka od szwagra 50g (0), masło 15g (7), sałata zielona 35g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, ciasto szarlotka 150g (1,3,7)	rosół z makaronem 300ml (1,3,9,7), filetz kurczaka w sosie śmietanowym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, marchew mini 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica słoneczna 50g (1,6,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
26.12.2024 czwartek	szynka staropolska 50g, (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, serek topiony 17,5g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), schab pieczony w sosie własnym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, brokuły gotowane 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka gotowana 50g (1,6), masło 15g (7), ogórek konserwowy 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	serek wiejski 200g (7)
27.12.2024 piątek	szynka góralska z pieprzem 50g, masło 15g (7), papryka konserwowa 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa zalewajka 300ml (1,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1) – gotowanie, w sosie pomidorowym 120 ml (1,7,9), ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), jabłko 200g	szynka z piersi indyka 50g (6,7) masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, sałata zielona 35g, herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
28.12.2024 sobota	kiełbasa mortadela 50g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, ogórek zielony 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)	szynka biała 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), rukola 15g, rzodkiewka 80g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
29.12.2024 niedziela	klops domowy 50g (1,3,6,7,9), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zupa ryżanka 300ml (7,9), indyk sosie jarzynowym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, warzywa na patelnię 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kurczak gotowany 50g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.