

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
30.12.2024 – 05.01.2025 DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
30.12.2024 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (7), kiełbasa mortadela 40g (1,6,7), masło 15g (7), twaróg z rzodkiewką 80g, (7), papryka 100g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (3,7,9) makaron razowy 200g (1) – gotowanie, z sosem mięsny 120 ml (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	szynka na krajalicę 50g (1,6,9), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
31.12.2024 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6,7), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa brokułowa z mianą 300ml (1,7,9), zraz z cebulką 90g (1) – smażenie, ziemniaki 250g, surówka z marchewki i pora 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	pasztet ciechanowski 80g (1,3,7,9), masło 15g (7), sałata zielona 35g, pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
01.01.2025 środa	baton z kurczaka 50g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik ryżowy 300ml (9,7), schab w sosie własnym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, warzywa na patelnię 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (1,6,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek topiony 17,5g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
02.01.2025 czwartek	manna na mleku 300ml (1,7), szynka drobiowa prasowana 40g, (1,6,7), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), kotlet mielony 90g (1,3) – smażenie, ziemniaki 250g, sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka dębowa 50g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	serek wiejski 200g (7)
03.01.2025 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krakowska 40g, masło 15g (7), pasta z jaja 60g (3,7), rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa zalewajka 300ml (1,7,9), makaron 200g (1) – gotowanie, z twarogiem 120g (7) i sosem truskawkowym 120ml, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), kiwi 60g	szynka gotowana 50g (6,7) masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, sałata zielona 35g, herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
04.01.2025 sobota	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), polędwica słoneczna 40g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa jarzynowa 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)	szynka od szwagra 50g (0), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
05.01.2025 niedziela	kurczak gotowany 50g (1,6), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zupa grysikowa 300ml (1,7,9), filet z piersi kurczaka sosie śmietanowym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, marchew zasmażana 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa kanapkowa 50g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.