

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
06.01.2025-12.01.2025r- DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
06.01.2025 poniedziałek	połędwica słoneczna 50g (1,6,7), masło 15g (7), serek porcjowany 40g, (7), papryka 100g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa pomidorowa z ryżem 300ml (9,7), schab 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)	szynka od szwagra 50g (0), masło 15g (7), ogórek konserwowy 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
07.01.2025 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa żywiecka 40g (1,6,7), masło 15g (7), pomidor 100g, sałata zielona 35g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (3,7,9) makaron 200g (1) – gotowanie, z sosem mięsnym 120 ml (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	kurczak gotowany 50g (6,9), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
08.01.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), baton z kurczaka 40g (1,6), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), ogórek zielony 100g, 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	sok witaminka 300ml
09.01.2025 czwartek	makaron na mleku 300ml (1,3,7), szynka drobiowa prasowana 40g, (1,6,7), masło 15g (7), papryka 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa kalafiorowa z mianą 300ml (1,7,9), bigos z kiszanej kapusty 300g – duszenie, ziemniaki 250g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa kanapkowa 50g (1,6), masło 15g (7), rzodkiewka 80g, ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	serek wiejski 200g (7)
10.01.2025 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), połędwica słoneczna 40g (1,6,9), masło 15g (7), pasta z jaj 60g (3,7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik jęczmienny 300ml (1,7,9), ryba z warzywami 200g (4,7,9) – duszenie, ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), mandarynka 80g	kiełbasa krotoszyńska 50g (6,7) masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, herbata czarna słodzona 250ml	sok pomidorowy 330ml
11.01.2025 sobota	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), mortadela 40g (1,6), masło 15g (7), 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 staropolska 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, sałata zielona 35g, herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
12.01.2025 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), filet z piersi kurczaka sosie śmietanowym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, warzywa na patelnię 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka z piersi indyka 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.