

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

13.01.2025-19.01.2025r- DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
13.01.2025 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (7), masło 15g (7), twaróg 80g (7), miód porcjowany 15g, pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), kakao 250 ml (7)	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), kiwi 80g	szynka od szwagra 50g (0), masło 15g (7), ogórek konserwowy 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
14.01.2025 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), polędwica miodowa 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek porcjowany 30g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), wątróbka drobiowa 200g – smażenie, ziemniaki 250g, sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa krotoszyńska 50g (6,9), masło 15g (7), jajko gotowane 50g (3), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
15.01.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), mortadela 40g (1,6), masło 15g (7), sałata zielona 35g, papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik ryżowy 300ml (9,7), udziec drobiowy m 120g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka dębowa 50g (1,6,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
16.01.2025 czwartek	manna na mleku 300ml (1,7), szynkowa dębowa 40g, (1,6,7), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa solferino 300ml (1,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1) – gotowanie, ryż na sypko 200g, surówka z marchewki 120g (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, ciasto drożdżowe 100g (1,3,7)	serek wiejski 200g (7)
17.01.2025 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), szynka z piersi kurczaka 40g (1,6,9), masło 15g (7), pasta z jaj 60g (3,7), rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron 200g (1)-gotowanie, z twarogiem 80g (7) i sosem truskawkowym 120ml, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	luncheon 50g (6,7) masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), ogórek zielony 100g, sałata zielona 35g, herbata czarna słodzona 250ml	sok pomidorowy 330ml
18.01.2025 sobota	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), szynka drobiowa prasowana 40g (1,6), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa zalewajka 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)	polędwica słoneczna 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, ser żółty 40g (7), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
19.01.2025 niedziela	polędwica sopocka 50g (1,6), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	rosół z makaronem 300ml (1,3,7,9), 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)	kiełbasa kanapkowa 50g (1,6), masło 15g (7), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.