

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
20.01.2025-26.01.2025r- DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
20.01.2025 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (7), masło 15g (7), twaróg 80g (7), polędwica miodowa 40g (6), pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata czarna słodzona 250 ml (7)	zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1) – gotowanie, sos koperkowy 120ml (1,7), ziemniaki 250g, surówka z pora 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	filet faszerowany indykiem 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
21.01.2025 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krakowska 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek porcjowany 30g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa brokułowa z mianą 300ml (1,3,7,9), schab pieczony w sosie własnym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z marchewki 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica słoneczna 50g (6,9), masło 15g (7), sałata zielona 35g, pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
22.01.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), baton z kurczaka 40g (1,6), masło 15g (7), 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, sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (1,6,9), masło 15g (7), twarożek z ogórkiem i rzodkiewką 120g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
23.01.2025 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	barszcz czerwony 300ml (1,7,9), makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g (1,3,7,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	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)
24.01.2025 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), mortadela 40g (1,6,9), masło 15g (7), pasta z jaj 60g (3,7), rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), ryba z warzywami 200g (4,7,9), ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka dębowa 50g (6,7), masło 15g (7), pasztecik drobiowy 50g (1,3,6,7,9), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
25.01.2025 sobota	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), szynka drobiowa prasowana 40g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa ziemniaczana 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 staropolska 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
26.01.2025 niedziela	szynka wyborowa 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 w sosie śmietanowym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, brokuł gotowany 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka od szwagra 50g (0), 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.