

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

27.01.2025-02.02.2025r- DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
27.01.2025 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (7), masło 15g (7), twaróg 80g (7), dżem porcjowany 30g, papryka 100g, chleb żytni mieszany – 100g (1), kakao słodzone 250ml (7)	zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,7,9), makaron 200g (1) – gotowanie, sos mięsny 120ml (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), mandarynki 120g	klops domowy 50g (1,3,6,7), masło 15g (7), pomidor 120g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
28.01.2025 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek porcjowany 30g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa kalafiorowa z mianą 300ml (1,3,7,9), fasolka po bretońsku 300g (1,6,7) – duszenie, chleb żytni mieszany 120g (1), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka gotowana 50g (6,9), masło 15g (7), sałatka grecka 120g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
29.01.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), polędwica miodowa 40g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, sałata zielona 35g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa pomidorowa z ryżem 300ml (9,7), udziec drobiowy 120g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, buraczki zasmażane 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica sopocka 50g (1,6), masło 15g (7), pomidor 120g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
30.01.2025 czwartek	manna na mleku 300ml (1,7), golonkowa z indyka 40g, (1,6,7), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa koperkowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), kotlet mielony 90g (1,7) – smażenie, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, rogal maślany 100g (1,3,7)	serek wiejski 200g (7)
31.01.2025 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	krupnik jęczmienny 300ml (1,7,9), ryba z warzywami 200g (4,7,9), ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	pasztet ciechanowski 80g (1,3,6,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, sałata zielona 35g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
01.02.2025 sobota	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), baton z kurczaka 40g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	barszcz czerwony 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 wyborna 50g (1,6,7), masło 15g (7), ser żółty 40g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
02.02.2025 niedziela	szynka od szwagra 50g (0), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik ryżowy 300ml (1,7,9), filet z piersi kurczaka w 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 staropolska 50g (6,7), masło 15g (7), sałata zielona 35g, ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.