

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
03.02.2025-09.02.2025r- DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
03.02.2025 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (7), masło 15g (7), twaróg 80g (7), mortadela 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 selera i marchwi 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka wiśniowa 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
04.02.2025 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), szynkowa dębowa 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek porcjowany 30g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	krupnik ryżowy 300ml (7,9), schab wątróbka drobiowa z cebulką 200g – obsmażanie, ziemniaki 250g, sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	klops domowy 50g (1,3,6,9), masło 15g (7), rzodkiewka 80g, pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
05.02.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), polędwica słoneczna 40g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, sałata zielona 35g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa grysikowa 300ml (1,9,7), udziec drobiowy 120g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, buraczki na ciepło 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa krakowska 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
06.02.2025 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 brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka 200g, (1,7,9), ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), jabłko 180g	kiełbasa kanapkowa 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)
07.02.2025 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6,9), masło 15g (7), pasta z jaj 60g (3,7), rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron 200g – gotowanie, z twarogiem 100g (7) i sosem truskawkowym 120ml, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), mandarynka 80g	serdelki drobiowe 130g (1,6,7,9) masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), ogórek zielony 100g, sałata zielona 35g, herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
08.02.2025 sobota	makaron na mleku 300ml (1,3,7), polędwica miodowa 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 – 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), ogórek zielony 100g, herbata czarna słodzona 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
09.02.2025 niedziela	polędwica sopocka 50g (1,6), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik jęczmienny 300ml (1,7,9), filet z indyka w sosie jarzynowym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, marchew zasmażana 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka wyborna 50g (1,6,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.