

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

10.02.2025-16.02.2025r- DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
10.02.2025 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (7), masło 15g (7), polędwica słoneczna 40g (6,7), twaróg 80g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	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), kiwi 80g	klops domowy 50g (1,3,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
11.02.2025 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), groch z kapustą 300g (1,6,7) – duszenie, chleb żytni mieszany 120g (1), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kurczak gotowany 50g (6,9), masło 15g (7), pomidor 120g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
12.02.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), szynka z piersi indyka 40g (1,6), masło 15g (7), rzodkiewka 80g, pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,9,7), udziec drobiowy 120g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, buraczki zasmażane 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka wyborowa 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
13.02.2025 czwartek	manna na mleku 300ml (1,7), szynkowa dębowa 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 jarzynowa 300ml (1,3,7,9), łazanki 300g (1,6,7,9) kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka biała 50g (1,6), masło 15g (7), pomidor 120g, sałata zielona 35g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, rogal maślany 100g (1,3,7).	serek wiejski 200g (7)
14.02.2025 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), ogórek zielony 100g, sałata zielona 35g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
15.02.2025 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	zalewajka 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 konserwowa 50g (1,6,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
16.02.2025 niedziela	szynka staropolska 50g (6,7), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	rosół z makaronem 300ml (1,3,7,9), schab w sosie własnym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, kalafior gotowany 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka dębowa 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.