

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
17.02.2025 –23.02.2025 DIETA PODSTAWOWA

| Data | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny |
|----------------------------|---|--|--|-------------------------|
| 17.02.2025 poniedziałek | ryż na mleku 300ml (7), masło 15g (7), twaróg 80g (7), marmolada 25g, pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), kawa mleczna słodzona 250ml | zupa brokułowa z mianą 300ml (1,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1) – gotowanie, sos pomidorowy 120ml (1,7,9), ziemniaki 250g, sałata zielona z kefirem 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 | jogurt owocowy 150g (7) |
| 18.02.2025 wtorek | płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krakowska 40g (1,6), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml | zupa solferino z groszkiem zielonym 300ml (1,7,9), makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g (1,7,9)- gotowanie, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g | kiełbasa szynkowa 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), rzodkiewka 80g, sałata zielona 35g, herbata czarna słodzona 250ml | sok witaminka 300ml |
| 19.02.2025 środa | kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,3,7), polędwica miodowa 40g (1,6), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml | krupnik ryżowy 300ml (1,9,7), udziec drobiowy z pieca 180g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g) | polędwica sopocka 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml | mus owocowy 100g |
| 20.02.2025 czwartek | kasza manna na mleku 300ml (7), kiełbasa krotoszyńska 40g, (1,6), ogórek 100g, sałata zielona 35g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml | zupa koperkowa z zacierką 300ml (1,7,9), kotlet schabowy 120g (1) – smażenie, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g) | golonkowa z indyka 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, herbata słodzona 250ml | serek wiejski 200g (7) |
| 21.02.2025 piątek | kasza jagłana na mleku 300ml (1,7), szynka z piersi indyka 40g (1,6), pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g (3), masło 15g (7), rzodkiewka 80g , chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml | zupa mięsna 300ml (1,7,9), makaron 200g (1,7) – gotowanie, z twarogiem 100g (7) i sosem truskawkowym 120ml, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), mandarynka 80g | pasztet ciechanowski 80g (1,6,7,9) , masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, herbata słodzona 250ml | sok witaminka 300ml |
| 22.02.2025 sobota | zacierka na mleku 300ml (1,7), szynkowa dębowa 40g (1,6), masło 15g (7), papryka 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml | zupa ziemniaczana 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 biała 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), ogórek zielony 100g, herbata czarna słodzona 250ml | kefir 150g (7) |
| 23.02.2025 niedziela | szynka wyborna 50g (1,6,9), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml | zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9), filet z kurczaka 120g – pieczenie z parowaniem, w sosie śmietanowym 200ml (1,7,9) ziemniaki 250g, marchew mini 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g) | szynka wiśniowa 50g (1,6,7), masło 15g (7), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml | mus owocowy 100g |

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.