

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
24.02.2025-02.03.2025r- DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
24.02.2025 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (7), masło 15g (7), twaróg 80g (7), luncheon 40g (6), pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata czarna słodzona 250 ml (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), jabłko 80g	południca sopocka 50g (1,6,7), masło 15g (7), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
25.02.2025 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), połędwica miodowa 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek porcjowany 30g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), wątróbka drobiowa z cebulką 200g – obsmażanie, ziemniaki 250g, sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	serdelki drobiowe 50g (1,3,6,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
26.02.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik ryżowy 300ml (9,7), udziec drobiowy 120g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z buraka 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	południca z warzywami 50g (1,6,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
27.02.2025 czwartek	manna na mleku 300ml (1,7), baton z kurczaka 40g, (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	krupnik jęczmienny 300ml (1,7,9), kotlet schabowy 120g (1,7) – smażenie, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (1,6,9), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 100g (1,3,7).	serek wiejski 200g (7)
28.02.2025 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), szynka tyrolska 40g (1,6), masło 15g (7), pasta z jaj 60g (3,7), rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	barszcz czerwony 300ml (1,7,9), ryba z warzywami 200g (4,7,9) – duszenie, ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), kiwi 90g	kiełbasa szynkowa 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), ogórek zielony 100g, sałata zielona 35g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
01.03.2025 sobota	makaron na mleku 300ml (1,3,7), szynkowa dębowa 40g (1,6), masło 15g (7), papryka 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), potrawka z kurcz 200g – gotowanie, kasza jęczmienna na sypko (1), ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka wyborna 50g (6,7,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata 35g, rzodkiewka 80g, herbata czarna słodzona 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
02.03.2025 niedziela	szynka gotowana 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 kurczaka w sosie jarzynowym 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 (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.