

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
10.03.2025 – 16.03.2025 DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
10.03.2025 poniedziałek	Ryż na mleku 300ml (1,7), chleb żytni mieszany – 100g (1), masło 15g (7), mortadela 40g (1,6), twarożek 80g (7), pomidor 120g, kawa mleczna słodzona 250ml. (7).	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), makaron 200g -gotowanie, w sosie mięsnym 120ml (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g).	Szynka gotowana 50g (1,6), papryka czerwona 120g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250 ml.	Jogurt naturalny 150g (7).
11.03.2025 wtorek	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek porcjowany 30g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250 ml.	Zupa koperkowa z ziemniakami (1,7,9) fasolka po bretońsku 300g – duszenie, chleb żytni mieszany 100g (1), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g).	Klops domowy 50g (1,6), masło 15g (7),sałata 35g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g(1), herbata słodzona 250ml,	Sok witaminka 300ml.
12.03.2025 środa	Kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7) szynka tyrolska 40g (1,6,7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), pomidor 120g, herbata czarna słodzona 250ml.	Grycikowa 300ml (1,3,7,9), udziec drobiowy z pieca 180g-pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g(1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g).	Polędwica sopocka 50g. (1,6), masło 15g (7), papryka 100g,, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml.	Mus owocowy 100g.
13.03.2025 czwartek	Manna na mleku 300ml (7), Kiełbasa krakowska 40g (1,6) ,masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), ogórek zielony, herbata czarna słodzona 250ml.	Zupa zacierkowa 300ml (1,3,7,9), kotlet mielony 90g (1)-pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z buraka 120g(1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g).	Polędwica z warzywami 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1) pomidor 120g, sałata 35g, herbata słodzona 250ml.	Serek wiejski 200g (7)..
14.03.2025 piątek	Kasza jaglana na mleku 300ml (1,3,7), polędwica słoneczna 40g (1,6,7) masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g(1), pasta z jaj 80g (3,7),rzodkiewka80g,, herbata słodzona 250ml.	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), makaron 200g (1)-gotowanie, z serem 100g (7) i sosem truskawkowym 120ml, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g).	Schab z czosnkiem 80g (1,3,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml.	Sok witaminka 300ml.
15.03.2025 sobota	Zacierka na mleku 300ml (7), polędwica miodowa 40g (6,7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1) ogórek zielony 100g, herbata słodzona 250ml.	Zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), gulasz mięsny 150g (1,7,9) -duszenie, kasza jęczmienna na sypko 200g,(1), ogórek konserwowy 100g (10) kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g).	Szynka konserwowa 50g (1,6,9), masło15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, herbata czarna słodzona 250ml.	Kefir 150g (7).
16.03.2025 niedziela	Szynka wyborna 50 g(1,6,7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 120g (1), serek porcjowany 30g, (7),pomidor 120g, herbata słodzona 250ml.	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), filet w sosie smietanowym 150g (1,7,9)-pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g).	Kiełbasa szynkowa 50g (6,7,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g,, herbata czarna słodzona 250ml.	Mus owocowy 100g.

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.