

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
17.03.2025-23.03.2025r- DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
17.03.2025 poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), kiełbasa żywiecka 40g (6,7), twaróg 80g (7), papryka 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1), w sosie pomidorowym 120 ml (1,7,9), ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	połędwica z warzywami 50g (6,7), masło 15g (7), pomidor 120g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
18.03.2025 wtorek	ryż na mleku 300ml (1,7), baton z kurczaka 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	krupnik jęczmienny 300ml (1,7,9), łazanki 300g (1,3,7,9)- gotowanie, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	serdelki drobiowe 130g (6,9), masło 15g (7), sałata 35g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
19.03.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), kiełbasa krotoszyńska 40g (6,7) sałata 35g, pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa grysikowa 300ml (1,9,7), udziec drobiowy 120g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, buraczki zasmażane 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa luncheon 50g (7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
20.03.2025 czwartek	manna na mleku 300ml (1,7), mortadela 40g, (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek topiony 17,5g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), kotlet schabowy smażony 120g (1,3,7,9), ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka gotowana 50g (1,6), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	serek wiejski 200g (7)
21.03.2025 piątek	kasza jagłana na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krakowska 40g (1,6,9), masło 15g (7), pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (3,7), rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), makaron 200g (1)- gotowanie, z twarogiem 100g (7) i sosem truskawkowym 120ml, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), jabłko 120g	szynka staropolska 50g (6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1),sałata zielona 35g, papryka 100g,herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300 ml
22.03.2025 sobota	makaron na mleku 300ml (1,3,7), połędwica słoneczna 40g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa brokułowa z ziemniakami 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)	schab z czosnkiem 50g (1,6,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata 35g, rzodkiewka 80g, herbata czarna słodzona 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
23.03.2025 niedziela	szynka biała 50g (6), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik ryżowy 300ml (7,9), indyk 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)	połędwica sopocka 50g (6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.