

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
24.03.2025-30.03.2025r - DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
24.03.2025 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), twaróg 80g (7), miód porcjowany 30g, papryka 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (7,9), makaron 200g (1) - gotowanie, z sosem mięsny 200g (1,6,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), kiwi 90g	szynka gotowana 50g (6,7), masło 15g (7), pomidor 120g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
25.03.2025 wtorek	płatki owsiane 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 250ml	zupa pomidorowa z ryżem 300ml (7,9), kotlet mielony 100g (1,3) - smażenie, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka z piersi indyka 50g (6,7,9), masło 15g (7), sałata 35g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
26.03.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), szynkowa dębowa 40g (6,7) sałata 35g, pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik ryżowy 300ml (1,9,7), udziec drobiowy 120g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z buraka 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (6,7,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
27.03.2025 czwartek	manna na mleku 300ml (1,7), połudwica miodowa 40g, (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa zacierkowa 300ml (1,3,7,9), bigos z kapusty kiszzonej 300g (1,7,9) - duszenie, ziemniaki 250g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	połudwica sopocka 50g (1,6), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 100g (1,3,7)	serek wiejski 200g (7)
28.03.2025 piątek	kasza jagłana na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krotoszyńska 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	krupnik jęczmienny 300ml (1,7,9), ryba z warzywami 200g (4,7,9) - duszenie, ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	pasztet ciechanowski 80g (1,3,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, papryka 100g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300 ml
29.03.2025 sobota	makaron zacierka na mleku 300ml (1,3,7), szynka staropolska 40g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	barszcz czerwony 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)	kurczak gotowany 50g (1,6,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata 35g, rzodkiewka 80g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
30.03.2025 niedziela	szynka od szwagra 50g (0), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zupa brokułowa z mianą 300ml (7,9), filet z kurczaka w sosie śmietanowym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, warzywa na patelnię 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	schab z czosnkiem 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.