

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
14.04.2025 –20.04.2025 DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
14.04.2025 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (7), masło 15g (7), twaróg 80g (7), miód porcjowany 25g, papryka 100g, chleb żytni mieszany – 100g (1), kakao mleczne słodzone 250ml (7)	krupnik jęczmienny 300ml (1,7,9), makaron 200g (1) - gotowanie, z sosem mięsnym 120ml (1,7,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	szynka gotowana 50g (1,6), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
15.04.2025 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa żywiecka 40g (1,6), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1) - gotowanie, sos koperkowy 120ml (1,7,9), ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	połędwica sopocka 50g (1,6,7,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), rzodkiewka 80g, sałata zielona 35g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
16.04.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,3,7), baton z kurczaka 40g (1,6), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa ryżanka 300ml (1,9,7), udziec drobiowy z pieca 180g - pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z buraka 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	golonkowa z kurczaka 50g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
17.04.2025 czwartek	kasza manna na mleku 300ml (7), szynkowa dębowa 40g, (1,6), ogórek zielony 100g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa solferino z groszkiem zielonym 300ml (1,7,9), makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g (1,3,7,9) - gotowanie, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	połędwica sopocka 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, herbata słodzona 250ml, rogal maślany 100g (1,3,7).	serek wiejski 200g (7)
18.04.2025 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g (3), masło 15g (7), rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), ryba z warzywami 120g (4,7,9) – duszenie, ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), kiwi 80g	ser żółty 80g (1,3,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, ogórek zielony 100g, herbata słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
19.04.2025 sobota	zacierka na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), pomidor 120g, rzodkiewka 80g, 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)	kiełbasa szynkowa 50g (1,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata 35g, papryka 100g, herbata czarna słodzona 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
20.04.2025 niedziela	żurek z kiełbasą i jajkiem 300ml (1,3,6,7,9), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml, babka wielkanocna 100g	rosół z makaronem 300ml (1,3,7,9), filet z piersi kurczaka w sosie śmietanowym 120g – pieczenie (1,7,9), ziemniaki 250g, marchew zasmażana 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka staropolska 50g (0), masło 15g (7), pomidor 120g, ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.