

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
21.04.2025 –27.04.2025 DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
21.04.2025 poniedziałek	szynka od szwagra 50g (0), masło 15g (7), papryka 100g, rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml (7)	krupnik ryżowy 300ml (1,7,9), schab pieczony w sosie własnym 120g (1,7,9), ziemniaki 250g, kalafior gotowany 120g (1,7,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kurczak gotowany 50g (1,6), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
22.04.2025 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6), masło 15g (7), twaróg 80g, (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa zalewajka 300ml (1,7,9), makaron 200g (1) - gotowanie, z sosem mięsnym 120 ml (1,7,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	szynka gotowana 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), rzodkiewka 80g, sałata zielona 35g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
23.04.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,3,7), polędwica miodowa 40g (1,6), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa grysikowa 300ml (1,9,7), udziec drobiowy z pieca 180g - pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, buraczki zasmażane 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	klops domowy 50g (1,3,6,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
24.04.2025 czwartek	kasza manna na mleku 300ml (7), kiełbasa krakowska 40g, (1,6), ogórek zielony 100g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa koperkowa z zacierką 300ml (1,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1) - gotowanie, w sosie pomidorowym 120ml (1,7,9), ziemniaki 250g, surówka z selera 120g (7,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka z piersi indyka 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, herbata słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 100g (1,3,7)	serek wiejski 200g (7)
25.04.2025 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), mortadela 40g (1,6,7), pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g (3), masło 15g (7), rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik jęczmienny 300ml (1,7,9), ryba z warzywami 120g (4,7,9) – duszenie, ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	pasztet ciechanowski 80g (1,3,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, ogórek zielony 100g, herbata słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
26.04.2025 sobota	zacierka na mleku 300ml (1,7), golonkowa z kurczaka 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)	szynka wyborna 50g (1,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata 35g, rzodkiewka 80g, herbata czarna słodzona 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
27.04.2025 niedziela	szynka od szwagra 50g (0), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml (7)	zupa kalafiorowa z mąką 300ml (1,3,7,9), filet z piersi kurczaka w sosie śmietanowym 120g – pieczenie (1,7,9), ziemniaki 250g, warzywa na patelnię 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynkowa dębowa 50g (6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.