

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
28.04.2025-04.05.2025r- DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
28.04.2025 poniedziałek	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), baton z kurczaka 40g (1,6) twaróg 80g (7), papryka 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	Zupa zalewajka ziemniakami 300ml (7,9), makaron 200g (1) - gotowanie, z sosem mięsnym 200g (1,6,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 200g	Szynka gotowana 50g (6,7), masło 15g (7), pomidor 120g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	Jogurt owocowy 150g (7)
29.04.2025 wtorek	Ryż na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krakowska 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 makaronem 300ml (1,3,7,9), bigos z kapusty kiszonej 300g (7,9), ziemniaki 250g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	Serdelki drobiowe 130g (1,3,6,7,9), masło 15g (7), papryka 100g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	Sok witaminka 300ml
30.04.2025 środa	Kasza kukurydziana na mleku 300ml, (1,7), masło 15g (7), polędwica słoneczna 40g (6,7) sałata 35g, pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,9,7), 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)	Rolada z kurczaka 50g (6,7,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	Mus owocowy 100g
01.05.2025 czwartek	Szynka staropolska 50g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, rzodkiewka 35g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (7,9), udziec drobiowy 120g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z buraka 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	Szynka biała 50g (1,6), masło 15g (7), pomidor 120g, sałata 35g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	Serek wiejski 200g (7)
02.05.2025 piątek	Polędwica sopocka 50g (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 ziemniaczana 300ml (1,7,9), makaron 200g (1) - gotowanie, z twarogiem 100g (7) i sosem truskawkowym 120ml, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	Kurczak gotowany 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, herbata czarna słodzona 250ml	Sok witaminka 300 ml
03.05.2025 sobota	Szynka od szwagra 50g (0), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,3,7,9), schab w sosie własnym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	Szynka z piersi indyka 50g (1,6,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata 35g, rzodkiewka 80g, herbata czarna słodzona 250ml	Kefir 150g (7)
04.05.2025 niedziela	Szynka konserwowa 50g (1,6,7), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	Zupa grysikowa 300ml (17,9), filet z kurczaka w sosie śmietanowym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, marchew zasmażana 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	Kiełbasa szynkowa 50g (6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	Mus owocowy 100g

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.