

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
31.03.2025 –06.04.2025 DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
31.03.2025 poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), twaróg 80g (7), polędwica miodowa 40g, pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), kawa mleczna słodzona 250ml	zupa solferino 300ml (1,7,9), pulpet wieprzowy 80g(1)-gotowanie, sos koperkowy 120ml (1,7,9), ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), kiwi 90g	ogonówka 50g (1,6,), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
01.04.2025 wtorek	ryż na mleku 300ml (7), , kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron 200g (1) - gotowanie, z sosem mięsny 200ml (1,9) , kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	serdelki drobiowe 130g (1,6,7,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałatka grecka 120g (7), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
02.04.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,3,7), baton z kurczaka 40g (1,6), masło 15g (7), pomidor 120g, sałata zielona 35g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa kalafiorowa z mąką 300ml (1,9,7), udziec drobiowy z pieca 180g - pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka buraka i jabłka 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
03.04.2025 czwartek	kasza manna na mleku 300ml (7), szynkowa dębowa 40g, (1,6), ogórek 100g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa koperkowa z zacierką 300ml (1,7,9), fasolka po bretońsku 300g (1,6,7,9) – duszenie, chleb razowy 120g (1), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka biała 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), rzodkiewka 80g, , herbata słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 100g (1,3,7)	serek wiejski 200g (7)
04.04.2025 piątek	kasza jagłana na mleku 300ml (1,7), mortadela 40g (1,6,9), pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g (3), masło 15g (7), rzodkiewka 80g , chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa zalewajka 300ml (1,7,9), ryba z warzywami 200g (1,4,6,9) - duszenie, ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	polędwica sopocka (1,6,9) , masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, herbata słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
05.04.2025 sobota	makaron na mleku 300ml (1,7), szynkowa wyborna 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)	golonkowa z indyka 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1),sałata 35g, rzodkiewka 80g, herbata czarna słodzona 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
06.04.2025 niedziela	szynka od szwagra 50g (0), masło 15g (7),serek topiony 17,5g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik ryżowy 300ml (1,7,9), schab pieczony w sosie własnym 120g – pieczenie z parowaniem, (1,7,9) ziemniaki 250g, fasolka szparagowa120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kurczak gotowany 50g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.