

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
07.04.2025 –13.04.2025 DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
07.04.2025 poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), twaróg 80g (7), polędwica słoneczna 40g, papryka 100g, chleb żytni mieszany – 100g (1), kawa mleczna słodzona 250ml	zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,7,9), pulpet wieprzowy 80g(1) - gotowanie, sos pomidorowy 120ml (1,7,9), ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), jabłko 180g	klops domowy 50g (1,3,6,7), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
08.04.2025 wtorek	ryż na mleku 300ml (7), kiełbasa krakowska 40g (1,6), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	krupnik jęczmienny 300ml (1,7,9), łazanki 300g (1,3,7,9) - gotowanie, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kurczak gotowany 50g (1,6,7,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, sałata zielona 35g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
09.04.2025 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 ryżanka 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)	polędwica sopocka 50g (1,6), masło 15g (7), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
10.04.2025 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 koperkowa z zacierką 300ml (1,7,9), filet z piersi kurczaka 120g (1) - smażenie, ziemniaki 250g, surówka z marchewki i pora 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	ogonówka 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona, herbata słodzona 250ml, rogal maślany 100g (1,3,7)	serek wiejski 200g (7).
11.04.2025 piątek	kasza jaglana 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 ogórkowa 300ml (1,7,9), makaron 200g (1) - gotowanie, z twarogiem 100g (7) i sosem truskawkowym 120ml, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), kiwi 80g	pasztet ciechanowski 80g (1,3,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, herbata słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
12.04.2025 sobota	makaron na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa zalewajka 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)
13.04.2025 niedziela	golonkowa z indyka 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 (1,7,9), schab pieczony w sosie własnym 120g – pieczenie z parowaniem, (1,7,9) ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka od szwagra 50g (0), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.