

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
05.05.2025-11.05.2025r- DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
05.05.2025 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), polędwica słoneczna 40g (6,7) twaróg 80g (7), papryka 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	krupnik jęczmienny 300ml (1,7,9), makaron 200g (1) – gotowanie, z sosem mięsnym 200g (1,6,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	klops domowy 50g (1,3,6,7), masło 15g (7), pomidor 120g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
06.05.2025 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), golonkowa z indyka 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek topiony 17,5g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1) – gotowanie, w sosie koperkowym 120ml (1,7,9), ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), kiwi 80g	szynka gotowana 50g (1,3,9), masło 15g (7), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
07.05.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), baton z kurczaka 40g (1,6,7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,3,9,7), udziec drobiowy 120g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z selera 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (6,7,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
08.05.2025 czwartek	manna na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, sałata zielona 35g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa koperkowa z zacierką 300ml (7,9), kotlet schabowy smażony 120g (1,3,7), ziemniaki 250g, buraczki zasmażane 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, ciasto drożdżowe 100g (1,3,7)	serek wiejski 200g (7)
09.05.2025 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), mortadela 40g (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 mięsna 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	pasztet ciechanowski 80g (1,3,6,7,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
10.05.2025 sobota	zacierka na mleku 300ml (1,3,3,7), kiełbasa żywiecka 40g (1,6,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	barszcz czerwony 300ml (1,7,9), gulasz mięsny 200g (1,7) – duszenie, kasza jęczmienna na sypko 200g (1), ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica sopocka 50g (1,6,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata 35g, rzodkiewka 80g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
11.05.2025 niedziela	szynka staropolska 50g (1,6,7), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik ryżowy 300ml (7,9), filet z kurczaka w sosie śmietanowym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, brokuł gotowany 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kurczak gotowany 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.