

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
12.05.2025-18.05.2025r- DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
12.05.2025 poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), polędwica słoneczna 40g (6,7) twaróg 80g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	krupnik jęczmienny 300ml (1,7,9), makaron 200g (1) – gotowanie, z sosem mięsny 200g (1,6,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	baleron 50g (1,3,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 1000g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
13.05.2025 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), wątróbka drobiowa z cebulką 120g (1) – smażenie, ziemniaki 250g, sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica słoneczna 50g (1,3,9), masło 15g (7), papryka czerwona 35g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
14.05.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), szynkowa dębowa 40g (1,6,7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik ryżowy 300ml (1,3,9,7), udziec drobiowy 120g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, marchew zasmażana 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka gotowana 50g (6,7,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
15.05.2025 czwartek	manna na mleku 300 ml (1,7), baton z kurczaka 40g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, sałata zielona 35g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa zacierkowa 300ml (7,9), kotlet mielony smażony 120g (1,3,7), ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka od szwagra 50g (0), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 100g (1,3,7)	serek wiejski 200g (7)
16.05.2025 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 jarzynowa 300ml (1,7,9), ryba duszona z warzywami 120g (4,7,9), ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), pomarańcza 180g	szynka konserwowa 80g (1,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
17.05.2025 sobota	makaron na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zalewajka z ziemniakami 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka 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)
18.05.2025 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	zupa pomidorowa z ryżem 300ml (7,9), schab pieczony w sosie własnym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, kalafior 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.