

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

19.05.2025-25.05.2025r- DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
19.05.2025 poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), marmolada 40g, twaróg 80g (7), papryka 100g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa solferino 300ml (1,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1) – duszenie, w sosie koperkowym 120 ml (1,7,9), ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	szynka drobiowa prasowana 50g (1,6,7), masło 15g (7), pomidor 120g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
20.05.2025 wtorek	ryż na mleku 300ml (1,7), kiełbasa żywiecka 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek topiony 17,5g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	barszcz czerwony 300ml (1,3,7,9), makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g (1,3,7,9) – gotowanie, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka z piersi indyka 50g (1,3,9), masło 15g (7), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
21.05.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml, (1,7), masło 15g (7), polędwica miodowa 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, surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica sopocka 50g (6,7,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
22.05.2025 czwartek	manna na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa krakowska 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, sałata zielona 35g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	krupnik jęczmienny 300ml (7,9), kotlet mielony smażony drobiowy 120g (1,3,7), ziemniaki 250g, sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica słoneczna 50g (1,6), ser żółty 25g (1), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	serek wiejski 200g (7)
23.05.2025 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 ogórkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron 200g (1) – gotowany z twarogiem 100g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), pomarańcza 180g	kiełbasa szynkowa 50g (1,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300 ml
24.05.2025 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	zupa brokułowa z ziemniakami 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)	rolada z kurczaka 50g (1,6,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata 35g, rzodkiewka 80g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
25.05.2025 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 grysikowa 300ml (1,7,9), filet z kurczaka w sosie śmietanowym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, warzywa na patelnię 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.