

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

18.12.2023 – 24.12.2023 DIETA PODSTAWOWA - DP

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja + posiłek nocny
18.12.2023 poniedziałek	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany - 100g (1), miód, twarożek 80g, (7), kakao na mleku słodzone (7), mus owocowy 100g	zalewajka 300ml (1,7,9) gulasz wieprzowy 180g - duszenie (1,9,7), kasza jęczmienna na sypko 200g (1), surówka z buraków 120g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kurczak gotowany 40g (1,6), jajko 50g (3), pomidor (100g), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250 ml
19.12.2023 wtorek	ryż na mleku 300ml (7), kiełbasa szynkowa 40g (1,7,9), ser żółty 25g (7), masło 15g (7), herbata słodzona 250 ml, ogórek zielony 80g, chleb żytni mieszany 100g (1)	zupa kalafiorowa z mianą 300ml (1,9), befsztyk z cebulką 80g - smażenie (1,3) ziemniaki 200g, marchewka zasmażana 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), pomarańcza 150g	szynka wiśniowa 50g (1,6,7), masło 15g (7), sałatka z makaronem, filetem i suszonymi pomidorami 120g (1,3,7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250 ml
20.12.2023 środa	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6), ser topiony 18g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 50g (1), bułka grahamka (1) 50g, herbata słodzona 250ml, sałata zielona 35g, mus owocowy 100g	krupnik ryżowy 300ml (9), wątróbka drobiowa z cebulką 120g - smażenie (1) ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), jabłko 150g	kiełbasa luncheon 50g (1,6,7), masło 15g (7), sałatka grecka 120g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml, jogurt naturalny 150g (7)
21.12.2023 czwartek	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), baton z kurczaka 40g (1,6,7), serek wiejski 220g (7), masło 15g (7), pomidor 150g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa solferino z groszkiem zielonym 300ml (1,7,9), udziec drobiowy z pieca 150g - pieczenie z parowaniem, ziemniaki 200g, brokuły gotowane (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka delikatesowa 50g (6,1), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35 g, herbata słodzona 250ml, sok warzywny 300ml (9)
22.12.2023 piątek	makaron na mleku 300ml (1,3,7), schab benedykta 40g (6,1) ser żółty 25 g (7), masło 15g (7), chleb razowy 100g (1), herbata słodzona 250ml, banan 230g	zupa grysikowa 300ml (1,9), kotlet z dorsza 100g smażony (smażenie na oleju rzepakowym) (1,3), ziemniaki 200g, surówka z marchewki - 120g, (7) kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa krakowska 50g (6), masło 15g (7), rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250 ml, kefir 150ml (7)
23.12.2023 sobota	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), polędwica sopocka 40g (6,1), masło 15g (7), sałata zielona 35 g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, mandarynka 100g	barszcz czerwony 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka - duszenie 220ml (1,9), ziemniaki 200g, ogórek konserwowy 120g (10), kompot owocowy słodzony 250 ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica miodowa 40g (9,6) paszтет drobiowy 60g (1,6,9), chleb razowy 120g (1), masło 15g (7), herbata czarna słodzona 250ml, sok pomidorowy 300 ml
24.12.2023 niedziela	pasta z jaj 100g (1,7), chleb mieszany 120g (1), serek biały kremowy 30g (7), papryka czerwona 100g, herbata słodzona 250ml	zupa ziemniaczana 300 ml (1,9), makaron 200g (1,3) z serem białym 100g (7), sos truskawkowy 150g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), kiwi 100g	dorsz wigilijny smażony 180g (1,3,7), warzywa duszone 150g (9,7), chleb razowy 120g (1), masło 15 g (7), herbata czarna słodzona 250ml, mus owocowy 100g

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.