

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

15.01.2024 – 21.01.2024 DIETA PODSTAWOWA - DP

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja + posiłek nocny
15.01.2024 poniedziałek	makaron na mleku 300 ml (1,3,7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany – 100g (1), kakao na mleku (7) słodzone 250ml, ser żółty 25g (7), marmolada owocowa 60g, jabłko 200g	zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,7,9) pulpet w sosie pomidorowym 100g – gotowanie (1,3,9,7), ryż na sypko (200g), kalafior gotowany 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	filet z piersi indyka 50g (1,6,7), sałata zielona (35g), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250 ml, sok pomidorowy 330ml
16.01.2024 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), twaróg 80g (7), masło 15g (7), herbata słodzona 250ml, miód 25g, chleb żytni mieszany 100g (1), rzodkiewka 80g	zupa brokułowa 300ml (1,9), bryzol 100g ze schabu w sosie własnym – duszenie (1,7,9), ziemniaki 200g, surówka z buraczków 120g, kompot owocowy słodzony 250 ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka góralska 50g (1,6), masło 15g (7), sałatka z makaronem, ogórkiem i marchewką 150g (1,7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, mus owocowy 100g
17.01.2024 środa	ryż na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krakowska 40g (6), ser topiony 40g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), papryka czerwona 100g, herbata słodzona 250ml, kefir 150g (7)	krupnik jęczmienny 300 ml (1,9), filet drobiowy 120g (smażenie) (1,3), ziemniaki 200g, marchewka oprószana 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250 ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka tyrolska 50g (6,7), masło 15g (7), sałatka grecka z sosem ziołowym na oleju rzepakowym 150g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml, sok owocowy 300 ml
18.01.2024 czwartek	kasza manna na mleku 300ml (1,7), polędwica drobiowa 40g (6), ogórek zielony 80g, masło 15g (7), pomidor 150g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa warzywna z zacierką 300ml (1,3,9), udziec drobiowy z pieca 150g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250 ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka złota 40g (1,6,7), , masło 15g (7), sałatka z ryżem i tuńczykiem 120g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250 ml, pomarańcza 200g
19.01.2024 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (7), pasta z jaj (3,7) 80g, masło 15g (7), kiełbasa kanapkowa 40g (1,6), sałata zielona 35g, chleb razowy 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa ziemniaczana 300ml (1,9), makaron 200g z serem białym 100g (1,3,7), sos truskawkowy 150ml, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	serdelki drobiowe 120g (1,6,3,10), serek wiejski 220g (7), masło 15g (7), pomidor 100g, chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml
20.01.2024 sobota	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), szynka drobiowa 40g (6,9), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml , mandarynka 120g	barszcz czerwony 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka – duszenie 220ml (1,9), kasza jęczmienna na sypko 200g (1), surówka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 120g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa szynkowa 50g (6), masło 15g (7), herbata czarna słodzona 250ml, jogurt naturalny 150g (7)
21.01.2024 niedziela	szynka konserwowa 50g (1,6,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml, kiwi 100g	zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), pieczeń ze schabu w sosie własnym 120g – pieczenie z parowaniem (1,9), ziemniaki 200g, fasolka szparagowa gotowana 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kurczak gotowany 50g, (1,6), masło 15g (7), serek kremowy 30g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, mus owocowy 100g

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.