

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

29.01.2024 – 04.02.2024 DIETA PODSTAWOWA - DP

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja + posiłek nocny
29.01.2024 poniedziałek	kasza jaglana na mleku 300ml (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany – 100g (1), kawa mleczna (7) słodzona 250ml, twaróg 80g (7), miód naturalny porcjowany 25g, jabłko 200 g	zupa ziemniaczana 300ml (1,9), 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 kurczaka 50g (1,6,7), sałata zielona(60g), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250 ml, sok pomidorowy 330ml
30.01.2024 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), polędwica sopocka drobiowa 40g (1,6), masło 15g (7), herbata słodzona 250 ml, serek biały kremowy 30g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), pomidor 100g, ogórek zielony 100g	zupa brokułowa 300ml (1,9), bryzol 100g ze schabu w sosie własnym – duszenie (1,7,9), ziemniaki 200g, buraczki zasmażane 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka góralska 50g (1,6), masło 15g (7), sałatka z makaronem, kurczakiem i suszonymi pomidorami 150g (1,7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, pomarańcza 200g
31.01.2024 środa	ryż na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krakowska 40g (6), serek wiejski 200g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, mus owocowy 100 g	krupnik jęczmienny 300ml (1,9), filet drobiowy 120g (smażenie) (1,3) ziemniaki 200g, marchewka oprószana(1,7), sałata zielona z kefirem 100g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g),	szynka tyrolska 50g (6,7), masło 15g (7), sałatka z tuńczykiem (3,7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml
01.02.2024 czwartek	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), baton z kurczaka 40g (1,6,7), ser topiony 17g (7), masło 15g (7), pomidor 150g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa warzywna z ryżem 300ml (9), udziec drobiowy z pieca 150g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 200g, surówka z warzyw mieszanych 120g (9,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka złota 40g (1,6,7), sałata zielona 35g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml, banan 220g
02.02.2024 piątek	makaron na mleku 300ml (1,3,7), polędwica miodowa 40g (6,9), masło 15g (7), pasta z jaj 50g (3,7), chleb razowy 100g (1), herbata słodzona 250ml, jogurt naturalny 150g (7)	zupa jarzynowa 300ml (1,9), kotlet rybny z dorsza 100g (1,3) smażenie, ziemniaki 200g, surówka z pekińskiej kapusty z olejem rzepakowym – 120g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	schab Benedykta 50g (1,6), masło 15g (7), rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml, sok owocowy 300ml
03.02.2024 sobota	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), szynka drobiowa 40g (1,6), masło 15g (7), sałata zielona 50g , chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, jabłko 200g	barszcz czerwony 300ml (1,7,9), sos mięsny – duszenie 150ml (1,9), makaron 200g (1,3), surówka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 120g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	filet faszerowany indykiem 40g (7,6,9), pasztecik drobiowy 60g (1,6), masło 15g (7), herbata czarna słodzona 250ml, kefir 150 g (7)
04.02.2024 niedziela	szynka konserwowa 40g (1,6,9), serek kremowy biały 30g (7), masło 15g (7), chleb mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml, papryka czerwona 100g	zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), pieczeń ze schabu w sosie własnym (pieczenie z parowaniem) (1,9), ziemniaki 200g, fasolka szparagowa gotowana (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa szynkowa 50g (6), masło 15g (7), ser topiony 17g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, mandarynka 120g

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.