

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

05.02.2024 – 11.02.2024 DIETA PODSTAWOWA - DP

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja + posiłek nocny
05.02.2024 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany-100g (1), kiełbasa żywiecka 40g (1,6), ser żółty 25g (7), herbata słodzona 250ml, mus owocowy 100g	zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,7,9), gulasz wieprzowy 180g – duszenie (1,9,7), kasza jęczmienna na sypko 200g (1), warzywa na patelnię 120g (7,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kurczak gotowany 40g (1,6), pomidor 100g, masło 15g (7), chleb pszenny 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, jogurt naturalny 150g (7)
06.02.2024 wtorek	kasza jaglana na mleku 300ml (7), twarożek 80g (7), dżem 25g, masło 15g (7), kawa mleczna słodzona 250ml (7), rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1)	zupa warzywna z zacierką 300ml (1,3,9), fasolka po bretońsku 200g – gotowanie (1,9), chleb żytni mieszany 120g (1) kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 200g	klops domowy 50g (1,6,7), masło 15g (7), sałatka grecka 120g (7), chleb pszenny 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml,
07.02.2024 środa	makaron na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa szynkowa z kurczaka 40g (0), serek wiejski 200g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, sok owocowy 300ml	zupa grysikowa 300ml (1,9), pulpet z indyka 100g – pieczenie z parowaniem (1,3,9), ziemniaki 200g, surówka z marchewki 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa luncheon 40g (1,7), polędwica miódowa 40g (6,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata czarna 250ml
08.02.2024 czwartek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6), serek topiony 17g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml, pomidor 100g	krupnik jęczmienny 300ml (1,9), udziec drobiowy z pieca 150g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 200g, brokuły gotowane 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica sopocka wieprzowa 50g (1,6), sałatka ryżem i warzywami 120g (7), masło 15g (7), chleb pszenny 120g (1), herbata słodzona 250ml, jabłko 180g
09.02.2024 piątek	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), pasta z jaj 80g (7,3), serek kremowy 30g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, pomarańcza 180g	zupa ryżanka 300ml (1,7,9), pulpet rybny w białym sosie 120g – (gotowanie) (1,3), ziemniaki 200g, surówka z buraczków 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	pasztet ciechanowski 80g (1,3,6,7), masło 15g (7), rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml, jogurt naturalny 150g (7)
10.02.2024 sobota	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), baton z kurczaka 40g (6,1,7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, mus owocowy 100g	zalewajka 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka – duszenie 220ml (1,9), kasza jęczmienna 200g (1,9), surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (1,6), sałata zielona 35g, chleb pszenny 120g (1), masło 15g (7), herbata czarna słodzona 250ml, kefir 150g (7)
11.02.2024 niedziela	szynka złota 50g (6,7,1), masło 15g (7), pomidor 100g, ogórek zielony 100g, chleb mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	rosół z makaronem 300ml (1,3,7,9), schab pieczony 120g w sosie jarzynowym 150g (pieczenie z parowaniem) (1,9), ziemniaki 200g, marchewka z fasolką szparagową 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka gotowana 40g (1,10), pasztecik drobiowy 60g (7), papryka czerwona 100g, masło 15g (1,7), chleb żytni mieszany 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, sok owocowy 300ml

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.