

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

19.02.2024 – 25.02.2024 DIETA PODSTAWOWA - DP

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
19.02.2024 poniedziałek	makaron na mleku 300ml (1,3,7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany – 100g (1), kiełbasa żywiecka 40g (1,6), ser topiony 17g (7), herbata słodzona 250ml, pomarańcza 200g	zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,7,9), pulpet w sosie pomidorowym 100g – gotowanie (1,3,9,7), ryż na sypko (200g), warzywa na patelnię 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	filet wędzony 50g (1,6,7), sałata zielona (35g), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml,	sok warzywny 300ml (9)
20.02.2024 wtorek	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), twarożek 80g (7), masło 15g (7), marmolada 60g, chleb żytni mieszany 100g (1), kawa mleczna 250ml (7), banan 220g	zupa kalafiorowa 300ml (1,9), bryzol 100g ze schabu w sosie własnym – duszenie (1,7,9), ziemniaki 200g, fasolka szparagowa 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	luncheon 50g (1,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, pomidor 100g	jogurt naturalny 150g (7)
21.02.2024 środa	ryż na mleku 300ml (1,7), polędwica miodowa 40g (6,9), serek wiejski 200g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, mus owocowy 100g	krupnik jęczmienny 300ml (1,9), filet drobiowy 120g (smażenie) (1,3), ziemniaki 200g, marchewka oprószana 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa szynkowa 50g (6), masło 15g (7), sałatka grecka z sosem ziołowym na oleju rzepakowym 150g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	kefir 150g(7)
22.02.2024 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 ryżem 300ml (3,9), udziec drobiowy z pieca 150g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka złota 40g (1,6,7), masło 15g (7), ser żółty 25g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml, sałata zielona 35g	jabłko 200g
23.02.2024 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (7), pasta z jaj (3,7) 80g, masło 15g (7), serek kremowy 30g (7), chleb razowy 100g (1), herbata słodzona 250ml, papryka czerwona 100g	zupa jarzynowa 300ml (1,9,7), pulpet z dorsza 100g w białym sosie – gotowanie (1,7,9), surówka z buraczków 120g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	klops domowy 50g (1), masło 15g (7), pomidor 100g, chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml	ciasto drożdżowe 100g (1,3,7), sok owocowy 300ml
24.02.2024 sobota	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), szynka drobiowa 40g (6,9), ser topiony 17g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, pomarańcza 200g	zalewajka 300ml (1,7,9), gulasz z żołądków– duszenie 220ml (1,9), kasza jęczmienna na sypko 200g (1), surówka z marchewki 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica sopocka wieprzowa 50g (1,6), sałata zielona 35g, masło 15g (7), herbata czarna słodzona 250ml,	jogurt naturalny 150g(7)
25.02.2024 niedziela	kurczak gotowany 50g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml, mus owocowy 100g	zacierka na rosole 300ml (1,3,7,9), pieczeń ze schabu w sosie własnym 120g – pieczenie z parowaniem (1,9), ziemniaki 200g, brokuły gotowane 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g, (1,6), masło 15g (7), pasztecik drobiowy 60g (1,7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, papryka czerwona 100g	jabłko 200g

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.