

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

04.03.2024 – 10.03.2024 DIETA PODSTAWOWA - DP

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
04.03.2024 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 200g	zupa zalewajka 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)	szynka konserwowa 50g (1,6,9), sałata zielona(60g), papryka czerwona 100g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
05.03.2024 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), polędwica sopocka drobiowa 40g (1,6), masło 15g (7), herbata słodzona 250ml, serek biały kremowy 30g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), pomidor 100g, ogórek zielony 100g, pomidor 100g	zupa ryżowa 300ml (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)	pasztet ciechanowski 80g (1,6), masło 15g (7), sałatka z grecka 150g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
06.03.2024 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 , pomarańcza 200g	zupa brokułowa 300ml (1,9), filet drobiowy 120g (smażenie) (1,3) ziemniaki 200g, marchewka oprószana(1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g),	szynka tyrolska 50g (6,7), masło 15g (7), pomidor 100g, sałata zielona 50g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok owocowy 330ml
07.03.2024 czwartek	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), baton z kurczaka 40g (1,6,7),ser topiony 17g (7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,3,9), udziec drobiowy z pieca 150g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 200g, surówka z selera 120g (9,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g) ,	szynka złota 40g (1,6,7), ser żółty 40g(7), ogórek zielony 100g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
08.03.2024 piątek	makaron na mleku 300ml (1,3,7), polędwica miodowa 40g (6,9), masło 15g (7), jajko 50g (3), sałata zielona 50g, chleb razowy 100g (1), herbata słodzona 250ml,	krupnik jęczmienny 300ml (1,9) dorsz smażony 100g (1,3) (smażenie), ziemniaki 200g, surówka z pekińskiej kapusty z olejem rzepakowym – 120g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), ciasto drożdżowe 120g	schab benedykta 50g (1,6), masło 15g (7), sałatka z suszonymi pomidorami 120g (7,1) chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml	banan 220g
09.03.2024 sobota	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), szynka drobiowa 40g (1,6), masło 15g (7), pomidor 100g, 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 50g (7,6,9), rzodkiewka 80g, masło15g (7), herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
10.03.2024 niedziela	filet wędzony 50g (1,6,7), serek kremowy biały 30g (7), masło 15g (7), chleb mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml, papryka czerwona 100g	zacierka na rosole 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)	polędwica sopocka wieprzowa 50g (1,6), pasztecik drobiowy 60g (1,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.