

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

11.03.2024 – 17.03.2024 DIETA PODSTAWOWA - DP

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
11.03.2024 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany – 100g (1), kiełbasa żywiecka 40g (1,6), serek kremowy 30g (7), herbata słodzona 250ml, pomarańcza 200g	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 50g (1,6), pomidor 100g, sałata zielona 50g, masło 15g (7), chleb pszenny 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
12.03.2024 wtorek	kasza jagłana na mleku 300ml (7), twarożek z rzodkiewką 100g (7), marmolada 60g, masło 15g (7), kawa mleczna słodzona 250ml (7), chleb żytni mieszany 100g (1), jabłko 200g	zupa warzywna z ryżem 300ml (9), fasolka po bretońsku 200g – gotowanie (1,9), chleb żytni mieszany 120g (1), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 250g	klops domowy 50g (1,6,7), masło 15g (7), sałatka z makaronem i warzywami 120g (7), chleb pszenny 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok pomidorowy 330ml
13.03.2024 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 brokułowa 300ml (1,9), pulpet z indyka 100g – pieczenie z parowaniem (1,3,9), ziemniaki 200g, surówka z marchewki 120g (1,7), sałata zielona z kefirem (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa luncheon 40g (1,7), polędwica miodowa 40g (6,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata czarna 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
14.03.2024 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, buraczki na ciepło 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica sopočka wieprzowa 50g (1,6), pasztecik drobiowy 60g (6), ogórek konserwowy 100g, masło 15g (7), chleb pszenny 120g (1), herbata słodzona 250ml	mus owocowy 100g
15.03.2024 piątek	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), pasta z jaj 80g (7,3), kiełbasa krakowska 40g (6), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, sałata zielona 50g	zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), makaron 200g (1,3,7) z białym serem 100g (7), sos truskawkowy 120ml, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), jabłko 200g	szynka konserwowa 50g (1,6,9), sałatka z tuńczykiem 120g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 100g (1,3,7)	banan 250g
16.03.2024 sobota	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), baton z kurczaka 40g (6,1,7), serek kremowy 30g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, mus owocowy 100g	zalewajka 300ml (1,7,9), pieczeń ze schabu 100g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki, fasolka szparagowa 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa szynkowa 50g (1,7,9), pomidor 100g, chleb pszenny 120g (1), masło 15g (7), herbata czarna słodzona 250ml,	serek wiejski 200g (7)
17.03.2024 niedziela	szynka złota 50g (6,7,1), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, ogórek zielony 100g, chleb mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), filec drobiowy 120g w sosie jarzynowym 120ml (pieczenie z parowaniem) (1,9), ziemniaki 200g, brokuły gotowane 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	filet faszerywany indykiem 50g (6,7,9), serek topiony 17 g (7), sałata zielona 50g, masło 15g (1,7), chleb żytni mieszany 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok owocowy 330ml

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.