

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

18.03.2024 – 24.03.2024 DIETA PODSTAWOWA- DP

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
18.03.2024 poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany – 100g (1), polędwica miodowa 40g (6,1), serek wiejski 204g (7), herbata słodzona 250ml, pomarańcza 200g	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), makaron 200g (1,3), sos mięsny 180g – duszenie (1,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), jabłko 220g	filet z kurczaka wędzony 40g (1,6,7), ser żółty 40g (7), pomidor 120g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
19.03.2024 wtorek	kasza jaglana na mleku 300ml (7), twarożek 80g (7), miód naturalny 25g, rukola 50g, masło 15g (7), kakao 250ml, chleb żytni mieszany 100g (1), banan 220g	zupa kalafiorowa 300ml (1,9), pulpet wieprzowy 80g – parowanie (1,3) ziemniaki 200g, buraczki zasmażane 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g),	serdelki drobiowe 130g (1,3,6,10), masło 15g (7), sałatka z papryką 120g (7,3), chleb pszenny 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
20.03.2024 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), polędwica drobiowa 40g (6), sałata zielona 35g, serek wiejski 200g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa warzywna z zacierką 300ml (1,3,7,9), filet z kurczaka smażony – smażenie 120g (1,3,7), ziemniaki 200g, surówka wielowarzywna 120g (9,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka wiśniowa 50g (1,6), serek topiony 17g(7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
21.03.2024 czwartek	makaron na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa żywiecka 40g (6,1), serek porcjowany 30g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml, mandarynka 100g	krupnik ryżowy 300ml (9), udziec drobiowy z pieca 150g-pieczenie z parowaniem, ziemniaki 200g, marchewka zasmażana 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	schab z czosnkiem 50g (1,6), pomidor 100g, masło 15g (7), chleb pszenny 120g (1), herbata słodzona 250ml	jogurt naturalny 150g (7), ciasto drożdżowe 100g (1,3,7)
22.03.2024 piątek	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), szynka drobiowa 40g (6,1), jajko 50g (3), ogórek zielony 100g, pomidor 100g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml,	zupa zalewajka 300ml (1,7,9), ryba z warzywami 180g – duszenie (7,9), ryż na sypko 200g, surówka z kapusty pekińskiej (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka tyrolska 40g (1,6), polędwica miodowa 40g (6,9), masło 15g (7), sałata zielona 50g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	kefir 150ml (7)
23.03.2024 sobota	kasza manna na mleku 300ml (1,7), baton z kurczaka 40g (6,1,7), serek topiony 17g (7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	barszcz czerwony 300ml (1,7,9), gulasz z żołądków – duszenie 220g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałatka z ogórka konserwowego 120g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka góralska 40g (6), pasztecik drobiowy 60g (1,6), pomidor 100g, chleb pszenny 120g (1), masło 15g (7), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
24.03.2024 niedziela	szynka konserwowa 50g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, jabłko 200g, chleb mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), schab w sosie koperkowym 150g (pieczenie z parowaniem), (1,7,9), ziemniaki 200g, fasolka szparagowa gotowana 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica sopocka wieprzowa 50g (1,6), sałata zielona 50g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok pomidorowy 300ml

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.