

JADŁOSPIS TYGODNIOWY**25.03.2024 – 31.03.2024 DIETA PODSTAWOWA - DP**

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
25.03.2024 poniedziałek	makaron na mleku 300ml (1,3,7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany – 100g (1), kiełbasa krakowska 40g (6), serek porcjowany 30g (7), herbata słodzona 250ml, mus owocowy 100g	zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,7,9), pulpet w sosie pomidorowym 100g – gotowanie (1,3,9,7), ryż na sypko (200g), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), pomarańcza 200g	filet wędzony 50g (1,6,7), rukola 35 g, pomidor 120g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
26.03.2024 wtorek	kasza jagłana na mleku 300ml (7), twaróg 100g z rzodkiewką (7), masło 15g (7), marmolada 60g, chleb żytni mieszany 100g (1), kawa mleczna 250ml (7)	zupa grysikowa 300ml (1,9), wątróbka z cebulką 120g – smażenie (1,7), ziemniaki 200g, surówka z buraków 120g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	luncheon 50g (1,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, papryka czerwona 100g, sałata zielona 35 g	sok warzywny 300ml
27.03.2024 środa	ryż na mleku 300ml (1,7), polędwica miodowa 40g (6,9), serek wiejski 200g (7), pomidor 120g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	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)	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)
28.03.2024 czwartek	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), polędwica drobiowa 40g (6), sałata zielona 50g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml, jabłko 200g	zupa kalafiorowa 300ml (1,9), kotlet mielony 100g – smażenie (1,3), ziemniaki 200g, surówka z marchewki 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka złota 50g (1,6,7), masło 15g (7), rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml,	jogurt owocowy 150g (7)
29.03.2024 piątek	kasza manna na mleku 300ml (1,7), pasta z jaj (3,7) 80g, masło 15g (7), chleb razowy 100g (1), herbata słodzona 250ml, papryka czerwona 100g, pomarańcza 200g	zupa ziemniaczana 300ml (1,9,7), makaron z serem białym (1,3,7), sos truskawkowy 120ml, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	ser żółty 50g(70), masło 15g (7), sałatka z tuńczykiem 120g (1,3,7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml	mus owocowy 100g
30.03.2024 sobota	dżem owocowy 60g, masło 15g (7), serek wiejski 200g (7), chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 100g (1,3,7)	zupa solferino z groszkiem 300ml (1,7,9), gulasz wieprzowy – duszenie 220ml (1,9), kasza jęczmienna na sypko 200g (1), warzywa na patelnię 120g (1,7,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka gotowana 50g (1,10), rukola 35g, pomidor 100g, masło 15g (7), herbata czarna słodzona 250ml,	kefir 150g(7)
31.03.2024 niedziela	żurek z kiełbasą 300ml (1,7,6,9), jajko 50g(3), chleb żytni mieszany 120g(1), masło 15g (7), herbata słodzona 250ml, babka piaskowa 100g (1,3,7)	rosół z makaronem 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 od szwagra 50g, (1,6), serek topiony 17g (7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, papryka czerwona 100g, sałata zielona 35 g	sok pomidorowy 330ml

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.