

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

01.04.2024 – 07.04.2024 DIETA PODSTAWOWA- DP

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
01.04.2024 poniedziałek	szynka konserwowa 50g (1,9,6), masło 15g (7), chleb żytni mieszany – 120g (1), serek kremowy 30g (7), herbata słodzona 250ml, rukola 20g, jabłko 220g	zupa warzywna z zacierką 300ml (1,3,7,9), filet drobiowy 120g – pieczenie z parowaniem w sosie koperkowym 120ml (1,7,9), ziemniaki 250g, marchewka mini gotowana (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kurczak gotowany 50g (1,6) ser żółty 40g (7), pomidor 100g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
02.04.2024 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa żywiecka 40g (1,6), ser topiony 17,5g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, papryka czerwona 100g	zupa jarzynowa 300ml (1,9,7), makaron 200g (1,3,7), sos mięsny - duszenie 180g (1,7,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), kiwi 100g	tyrolska 50g (1,6), masło 15g (7), sałata zielona 35g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
03.04.2024 środa	kasza jaglana na mleku 300ml (7), kiełbasa szynkowa z kurczaka 40g (0), pasztecik drobiowy 67 g (1,6), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, pomarańcza 250g	zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,7), befsztyk z cebulką – smażenie 90g (1,3,7), ziemniaki 250g, kalafior gotowany 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka góralska 50g (6), sałatka z makaronem i warzywami 150g (1,3,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
04.04.2024 czwartek	makaron na mleku 300ml (1,3,7), polędwica sopocka drobiowa 40g (6), serek porcjowany 30g (7), masło 15g (7), sałata zielona 35g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	krupnik ryżowy 300ml (9), udziec drobiowy z pieca 180g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, buraczki zasmażane 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	klops domowy 50g (1), sałatka z suszonymi pomidorami 200g (1,7,3), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml	sok warzywny 330ml
05.04.2024 piątek	kasza manna na mleku 300ml (1,7), baton z kurczaka 40g (1,6,7), serek wiejski 200g (7), papryka czerwona 100g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, mandarynka 100g	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 gotowana 50g (1,10), rukola 20g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 100g (1,3,7)	kefir 150ml (7)
06.04.2024 sobota	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krakowska 40g (6), serek topiony 17,5g (7), masło 15g (7), pomidor 100g, ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	barszcz czerwony 300ml (1,7,9), gulasz z mięsa drobiowego – duszenie 220g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałatka z ogórka konserwowego 120g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	filet faszerowany indykiem 50g (6,7,9), sałata zielona 35g, chleb razowy 120g (1), masło 15g (7), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
07.04.2024 niedziela	filet wędzony 50g (1,6,7), masło 15g (7), rukola 20g, papryka czerwona 100g, 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 250g, fasolka szparagowa gotowana 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa szynkowa 40g (6), jajko 50g (3), masło 15g (7), pomidor 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.