

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

08.04.2024 – 14.04.2024 DIETA PODSTAWOWA - DP

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
08.04.2024 poniedziałek	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany – 100g (1), twarożek 80g (7), miód naturalny 25g, kawa mleczna słodzona 250ml (7), pomarańcza 220g	zupa ziemniaczana 300ml (1,9), pulpet w sosie koperkowym 100g – gotowanie (1,3,9,7), ryż na sypko 200g, warzywa na patelnię (parowanie) 130g (9,7,1), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g),	kiełbasa luncheon 50g (1,7), sałatka grecka 150g (7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok warzywny 330ml
09.04.2024 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6), masło 15g (7), sałata zielona 35g, ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, jogurt actimel 150ml (7)	zupa grysikowa 300ml (1,9), bigos z kapusty kiszonej 300g (9) – obsmażanie, ziemniaki 250g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (1,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, pomidor 100g	jogurt naturalny 150g (7)
10.04.2024 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), polędwica miodowa 40g (6,9), serek wiejski 200g (7), papryka czerwona 100g, 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 250g, buraczki na ciepło 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka złota 50g (1,7,6), masło 15g (7), serek topiony 17 g(7), rukola 15g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	sok owocowy 330ml
11.04.2024 czwartek	makaron 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, mus owocowy 100ml	zupa ryżowa 300ml (9), kotlet mielony 100g – smażenie (1,3), ziemniaki 250g, surówka z warzyw mieszanych 120g (7,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka gotowana 50g (1,10), masło 15g (7), ser żółty 25g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 100g, herbata słodzona 250ml	kefir 150g (7)
12.04.2024 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (7), jajko (3) 80g, szynka drobiowa 40g (6), masło 15g (7), chleb razowy 100g (1), herbata słodzona 250ml, rukola 15g, mandarynka 100g	zupa warzywna z zacierką 300ml (1,3,9,7), dorsz z warzywami 180g (7,9) – duszenie, ziemniaki 250g, surówka z marchewki 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka tyrolska 50g (1,6), sałatka z selera naciowego 150g (7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml	sok warzywny 330ml
13.04.2024 sobota	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), baton z kurczaka 40g (1,6,7), masło 15g (7), serek topiony 17 g (7), pomidor 100g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zupa zalewajka 300ml (1,7,9), makaron 200g (1,3), sos mięsny 180ml (1,9) – duszenie, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), jabłko 220g	kiełbasa szynkowa 50g (6), sałata zielona 35g, ciasto drożdżowe 100g (1,3,7), masło 15g (7), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
14.04.2024 niedziela	schab z czosnkiem 50g (1,6), serek kremowy 30g (7), chleb żytni mieszany 120g (1), rukola 15g, masło 15g (7), herbata słodzona 250ml	rosół z makaronem 300ml (1,3,7,9), filet drobiowy w sosie jarzynowym 120g – pieczenie z parowaniem (1,9), ziemniaki 250g, marchewka z fasolką szparagową 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica sopocka wieprzowa 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, papryka czerwona 100g, sałata zielona 35g	kefir 150ml (7)

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.