

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

15.04.2024 – 21.04.2024 DIETA PODSTAWOWA- DP

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
15.04.2024 poniedziałek	kasza manna na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), twaróg 80g (7), marmolada owocowa 70g, chleb żytni mieszany-100g (1), mus owocowy 100g, kawa mleczna 250ml (7)	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 (1,7,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kurczak gotowany 50g (1,6), pomidor 100g, sałata zielona 50g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
16.04.2024 wtorek	makaron na mleku 300ml (1,3,7), kielbasa żywiecka 40g (1,6), papryka czerwona 100g, masło 15g (7), herbata słodzona 250ml (7), chleb żytni mieszany 100g (1), serek wiejski 200g (7)	krupnik ryżowy 300ml (9), fasolka po bretońsku 200g (1,9) – smażenie, chleb żytni mieszany 120g (1), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 250g	serdelki drobiowe na ciepło 130g (1,3,6,10), masło 15g (7), sałatka z makaronem i warzywami 120g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok pomidorowy 330ml
17.04.2024 środa	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kielbasa szynkowa z kurczaka 40g (0), serek kremowy porcjowany 30g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, mandarynka 100g	zupa brokułowa 300ml (1,9), udziec drobiowy 180g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z selera 120g (7,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kielbasa luncheon 40g (1,7), sałatka grecka 120g (7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	kefir 150ml (7)
18.04.2024 czwartek	kasza jagłana na mleku 300ml (7), kielbasa krotoszyńska 40g (1,6), serek topiony 17g (7), masło 15g (7), rukola 20g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml, mus owocowy 100g	zupa solferino 300ml (1,9), befsztyk z cebulką 80g (1,3) – smażenie, ziemniaki 250g, buraczki na ciepło 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	południca sopocka wieprzowa 50g (1,6), pasztecik drobiowy 60g (6), papryka czerwona 100g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml	sok owocowy 330ml
19.04.2024 piątek	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), pasta z jaj 80g (7,3), połędwica miodowa 40g (6), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, sałata zielona 50g, ogórek zielony 100g	zupa mięsna 300ml (1,7,9), makaron 200g (1,3,7) – gotowanie, z białym serem 100g (7), sos truskawkowy 120ml, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), pomarańcza 220g	szynka konserwowa 50g (1,6,9), sałatka z tuńczykiem 120g (3,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 100g (1,3,7)	jogurt naturalny 150g (7)
20.04.2024 sobota	ryż na mleku 300ml (7), baton z kurczaka 40g (6,1,7), serek kremowy 30g (7), rukola 20g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa warzywna z zacierką 300ml (1,3,7,9), pieczeń ze schabu 100g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kielbasa szynkowa 50g (1,7,9), pomidor 100g, chleb razowy 120g (1), masło 15g (7), herbata czarna słodzona 250ml, serek wiejski 200g (7)	jabłko 220g
21.04.2024 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 ryżem 300ml (7,9), filet drobiowy 120g w sosie jarzynowym 120ml (pieczenie z parowaniem) (1,9), ziemniaki 250g, brokuły gotowane 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	filet faszerowany indykiem 50g (6,7,9), ser żółty 25g (7), sałata zielona 50g, masło 15g (1,7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok warzywny 330ml

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.