JADŁOSPIS TYGODNIOWY

29.04.2024 – 05.05.2024 DIETA PODSTAWOWA- DP

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
29.04.2024 poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), twarożek 80g (7), dżem owocowy 70g, chleb żytni mieszany – 100g (1), mus owocowy 100g, kawa mleczna 250ml (7)	zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,7,9), makaron 200g (1,3), sos mięsny – duszenie 200g (1,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), pomarańcza 220g	szynka złota 50g (1,6,7), pomidor 100g, rukola 15g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
30.04.2024 wtorek	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), polędwica miodowa 40g (9,6), papryka czerwona 100g, ogórek zielony 100g, masło 15g (7), herbata słodzona 250ml (7), chleb żytni mieszany 100g (1), ser topiony 17g (7)	zupa kalafiorowa 300ml (1,9), befsztyk z cebulką – smażenie 100g (1,3), ziemniaki 250g, sałata zielona z kefirem 150g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	serdelki drobiowe na ciepło 130g (1,3,6,10), masło 15g (7), sałatka z ryżem i papryką 120g (3,7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	serek wiejski 200g (7)
01.05.2024 środa	szynka konserwowa 50g (1,6,9), serek kremowy porcjowany 30g (7), rzodkiewka 80g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml, sok warzywny 330ml	zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,3,9), udziec drobiowy 180g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, marchewka z fasolką szparagową 120g (7,1), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	pieczeń rzymska 50g (1), sałata zielona 50g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	kefir 150ml (7)
02.05.2024 czwartek	kasza manna na mleku 300ml (1,7), baton z kurczaka 40g (1,6,7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml, kiwi 100g, ciasto drożdżowe 100g (1,3,7)	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), pieczeń ze schabu 120g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, brokuły gotowane 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	filet drobiowy wędzony 50g (1,6,7), ser żółty 25g (7), pomidor 100g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml	sok owocowy 330ml
03.05.2024 piątek	kiełbasa luncheon 50g (1,7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml, sałata zielona 50g, pomidor 100g	zupa warzywna z zacierką 300ml (1,3,7,9), filet z kurczaka – pieczenie z parowaniem, w sosie koperkowym 120g (1,7,9), ziemniaki 250g, marchew mini 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica sopocka wieprzowa 50g (1,6), pasztecik drobiowy 60g (1,6), ogórek konserwowy 100g (10), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
04.05.2024 sobota	kiełbasa krakowska 50g (6), ser topiony 17g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml , sok pomidorowy 300ml	zupa zalewajka 300ml (1,7,9), dorsz z warzywami 120g (7,9) – duszenie, ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), jabłko 200g	kurczak gotowany 50g (1,6), pomidor 100g, sałata zielona 50g, chleb razowy 120g (1), masło 15g (7), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
05.05.2024 niedziela	filet faszerowany indykiem 50g (6,7,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, serek kremowy 30g (7), chleb mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik ryżowy 300ml (9), schab 120g w sosie jarzynowym 120ml (pieczenie z parowaniem) (1,7,9), ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa szynkowa 50g (6), rukola 15g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150ml (7)

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.