

JADŁOSPIS TYGODNIOWY**06.05.2024 – 12.05.2024 DIETA PODSTAWOWA- DP**

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
06.05.2024 poniedziałek	kasza manna na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), twarożek 80g (7), miód 25g, chleb żytni mieszany – 100g (1), mus owocowy 100g, kawa mleczna 250ml (7)	zupa solferino z zielonym groszkiem 300ml (1,7,9), 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)	szynka delikatesowa 50g (1,6), pomidor 100g, sałata zielona 50g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
07.05.2024 wtorek	makaron na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa żywiecka 40g (1,6), papryka czerwona 100g, masło 15g (7), herbata słodzona 250ml (7), chleb żytni mieszany 100g (1), serek wiejski 200g (7), mandarynka 120g	krupnik jęczmienny 300ml (1,9), kotlet mielony 100g - smażenie (1,3,7), ziemniaki 250g, sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	pasztet ciechanowski 70g (1,3,6,7), serek topiony 17 g(7), masło 15g (7), sałatka z tuńczykiem 120g (3,7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok owocowy 330ml
08.05.2024 środa	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa szynkowa z kurczaka 40g (0), serek kremowy porcjowany 30g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, ogórek zielony 100g	zupa ziemniaczana 300ml (1,9), filet drobiowy 120g – smażenie (1,3), ziemniaki 250g, kalafior gotowany 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa luncheon 50g (1,7), sałatka grecka 120g (7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
09.05.2024 czwartek	kasza jaglana na mleku 300ml (7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6), masło 15g (7), rukola 20g, pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa brokułowa 300ml (1,9), udziec drobiowy z pieca 180g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica sopocka wieprzowa 50g (1,6), papryka czerwona 100g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml	pomarańcza 220g
10.05.2024 piątek	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), pasta z jaj 80g (7,3), polędwica miodowa 40g (6), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, sałata zielona 50g	zupa mięsna 300ml (1,9), makaron - gotowanie 200g (1,3,7) z białym serem 100g (7), sos truskawkowy 120ml, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), jabłko 220g	szynka konserwowa 50g (1,6,9), pomidor 100g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 100g (1,3,7)	kefir 150g (7)
11.05.2024 sobota	ryż na mleku 300ml (7), baton z kurczaka 40g (6,1,7), serek kremowy 30g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, mus owocowy 100g	zupa warzywna z zacierką 300ml (1,3,9), pieczeń ze schabu 100g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, buraczki na ciepło 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa szynkowa 50g (1,7,9), pasztecik drobiowy 65g (1,9), rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), masło 15g (7), herbata czarna słodzona 250ml	serek wiejski 200g (7)
12.05.2024 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), zraz mielony 80g (1,3) 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.