

JADŁOSPIS TYGODNIOWY**13.05.2024 – 19.05.2024 DIETA PODSTAWOWA- DP**

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
13.05.2024 poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany – 100g (1), kiełbasa krakowska 40g (6), serek wiejski 200g (7), herbata słodzona 250ml, mus owocowy 100g	zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,7,9), makaron 200g (1,3), sos mięsny 180g – duszenie (1,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), pomarańcza 220g	filet z kurczaka wędzony 50g (1,6,7), pomidor 120g, sałata zielona 35g masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
14.05.2024 wtorek	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), twarożek 80g (7), rzodkiewka 80g, marmolada owocowa 40g, masło 15g (7), kawa mleczna 250ml, 250ml, chleb żytni mieszany 100g (1)	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), pulpet wieprzowy 80g – parowanie (1), sos koperkowy 120ml (1,9), ryż na sypko 200g, sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g),	serdelki drobiowe 130g (1,3,6,10), masło 15g (7), sałatka z selera naciowego 200g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok pomidorowy 300ml
15.05.2024 środa	kasza jaglana na mleku 300ml (7), polędwica drobiowa 40g (6), pomidor 120g, serek kremowy porcjowany 30g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa kalafiorowa 300ml (1,7,9), udziec drobiowy z pieca 180g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, marchewka mini oprószana 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka wiśniowa 50g (1,6), serek topiony 17g(7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
16.05.2024 czwartek	makaron na mleku 300ml (1,3,7), polędwica miodowa 40g (6,9), sałata zielona 35g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml, banan 250g	zupa ryżowa 300ml (9), filet z piersi indyka 130g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka tyrolska 50g (1,6), ser żółty 25g (7), pomidor 120g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml	sok warzywny 300ml
17.05.2024 piątek	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), szynka drobiowa 40g (6,1), jajko 50g (3), rukola 15g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, mus owocowy 100g	krupnik jęczmienny 300ml (1,9), ryba z warzywami 180g – duszenie (7,9), ziemniaki 250g, surówka z marchewki 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka góralska 50g (6), rzodkiewka 80g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 100g (1,3,7)	jogurt owocowy 150ml (7)
18.05.2024 sobota	ryż na mleku 300ml (7), baton z kurczaka 40g (6,1,7), serek topiony 17g (7), masło 15g (7), pomidor 100g, ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	barszcz czerwony 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka – duszenie 220g (1,9), kasza jęczmienna na sypko 200g (1), sałatka z ogórka konserwowego 120g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	schab z czosnkiem 40g (1,6), pasztecik drobiowy 60g (1,6), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), masło15g (7), herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
19.05.2024 niedziela	szynka konserwowa 50g (1,6), serek kremowy porcjowany 30g (7), masło 15g (7), sałata zielona 50g, jabłko 220g, chleb mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	rosół z makaronem 300ml (1,3,9), bryzol ze schabu w sosie jarzynowym 150g (pieczenie z parowaniem) (1,7,9), ziemniaki 250g, fasolka szparagowa gotowana 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica sopocka wieprzowa 50g (1,6), pomidor 120g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok owocowy 300ml

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.