

JADŁOSPIS TYGODNIOWY**20.05.2024 – 26.05.2024 DIETA PODSTAWOWA- DP**

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
20.05.2024 poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), twaróg 80g (7), miód naturalny 25g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany – 100g (1), kawa mleczna 250ml (7), kiwi 120g	zupa solferino z zielonym groszkiem 300ml (1,7,9), gulasz wieprzowy 220g (1,9) – duszenie, kasza jęczmienna na sypko 200g (1), warzywa na patelnię 120g (1,7,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa luncheon 50g (1,7), sałata zielona 50g, papryka czerwona 100g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
21.05.2024 wtorek	kasza manna na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krakowska 40g (6), ser topiony 17g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, pomidor 120g, banan 250g	zupa zalewajka 300ml (1,9,7), wątróbka drobiowa z cebulką 200g – smażenie, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kurczak gotowany 50g (1,6), masło 15g (7), sałatka z makaronem i warzywami 120g (1,3,7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok pomidorowy 300ml
22.05.2024 środa	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa tyrolska 40g (1,6), serek porcjowany 30g (7), papryka czerwona 100g, ogórek zielony 100g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa grysikowa 300ml (1,9), filet drobiowy smażony 120g (1,3,7) – smażenie, ziemniaki 250g, marchewka z fasolką szparagową 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	klops domowy 50g (1), sałatka z grecka 150g (7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
23.05.2024 czwartek	ryż na mleku 300ml (7), baton z kurczaka 40g (1,6,7), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml, mus owocowy 100g	zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,7,9), udziec drobiowy z pieca 180g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa szynkowa 40g (6), ser żółty 25g(7), sałata zielona 50g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 100g (1,7,3)	jogurt naturalny 150g (7)
24.05.2024 piątek	makaron na mleku 300ml (1,7), pasta z jaj 80g (3,7), rukola 15g, kiełbasa żywiecka 40g (1,6), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, sok warzywny 300ml	zupa ryżanka 300ml (9), pulpet rybny 100g – duszenie (7,9), w białym sosie 120g (1,7), surówka wielowarzywna 120g (7,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	pasztet ciechanowski 80g (1,3,6,7), ser topiony 17g(7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml, pomidor 100g, ogórek konserwowy 100g (10)	pomarańcza 220g
25.05.2024 sobota	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), polędwica miodowa 40g (6,9), masło 15g, sałata zielona 50g, ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik jęczmienny 300ml (1,9), kotlet mielony 80g (1,3,) - smażenie, ziemniaki 250g, marchewka zasmażana 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	filet faszerowany indykiem 50g (6,7,9), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), masło 15g (7), herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
26.05.2024 niedziela	filet wędzony 50g (1,6,7), masło 15g (7), serek kremowy porcjowany 30g (7), papryka czerwona 100g, chleb mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zupa zaciekowa 300ml (1,3,7,9), schab w sosie koperkowym 150g (pieczenie z parowaniem), (1,7,9), ziemniaki 250g, brokuły gotowane 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka złota 50g (1,6,7), masło 15g (7), pomidor 100g, sałata zielona 50g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok pomidorowy 300ml

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.