

JADŁOSPIS TYGODNIOWY**27.05.2024 – 02.06.2024 DIETA PODSTAWOWA - DP**

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
27.05.2024 poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), kiełbasa żywiecka 40g (1,6), serek wiejski 200g (7) herbata słodzona 250ml, kiwi 120g	zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,7,9), makaron 200g (1,3) z sosem mięsnym 180g – duszenie (1,9,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	ogonówka 50g (1,6), pomidor 100g, rukola 15g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok warzywny 300ml
28.05.2024 wtorek	ryż na mleku 300ml (7), twaróg 80g (7), dżem 25g, rzodkiewka 80g, masło 15g (7), kakao 250ml (7), chleb żytni mieszany 100g (1)	zupa brokułowa z mianą 300ml (1,9), zraz mielony 100g (1,3) w sosie jarzynowym 120ml (1,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	pieczeń rzymska 50g (1), sałatka z selera naciowego 200g (7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
29.05.2024 środa	makaron na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (6), serek porcjowany 30g (7), masło 15g (7), pomidor 120g, sałata zielona 35g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa jarzynowa 300ml (1,9), gulasz mięsny 150g (1,9) – duszenie, kasza jęczmienna na sypko 200g (1), ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	pasztet ciechanowski 80g (1,3,6,7), ser żółty 25g (7) masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
30.05.2024 czwartek	szynka konserwowa 50g (1,6), serek topiony 17g (7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	rosół z makaronem 300ml (1,3,9), filet drobiowy w sosie koperkowym 150g (1,9) – gotowanie, ziemniaki 250g, kalafior gotowany 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa luncheon 50g (1,6,7), sałata zielona 35g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), ciasto drożdżowe 100g (1,7,3), herbata słodzona 250ml	sok pomidorowy 300ml
31.05.2024 piątek	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), kiełbasa krakowska 40g (6), jajko 50g (3), pomidor 120g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik jęczmienny 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)	połędwica sopocka wieprzowa 50g (1,6), pasztecik drobiowy 67g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek konserwowy 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml	mus owocowy 100g
01.06.2024 sobota	szynka drobiowa prasowana 50g (6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml, kiwi 120g	zalewajka 300ml (1,7,9), ryba z warzywami 150g – duszenie (7,9), ryż na sypko 200g, surówka z marchewki 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	schab z czosnkiem 50g (1,6), sałata zielona 35g, pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), masło 15g (7), herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
02.06.2024 niedziela	połędwica miodowa 50g (6,7,1), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zupa pomidorowa z ryżem 300ml (7,9), bryzol ze schabu 120g – obsmażanie (1,9), ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 120g (1,7) kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko, aronia)	szynka konserwowa 50g (1,6), masło 15g (7), papryka 100g, rukola 15g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok warzywny 300ml

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.