

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

03.06.2024 – 09.06.2024 DIETA PODSTAWOWA - DP

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
03.06.2024 poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany – 100g (1), twarożek 80g (7), marmolada 60g, papryka czerwona 100g, kawa mleczna (7) słodzona 250ml, mus owocowy 100g	zupa zacierkowa 300ml (1,3,7,9), pulpet 100g w sosie koperkowym 120ml – gotowanie (1,3,9,7), ziemniaki 250g, brokuł gotowany 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka gotowana 50g (1,10), sałata zielona 35g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	pomarańcza 220g
04.06.2024 wtorek	makaron na mleku 300ml (1,7), polędwica sopocka drobiowa 40g (1,6), masło 15g (7), herbata słodzona 250ml, chleb żytni mieszany 100g (1), pomidor 120g, ogórek zielony 100g, serek wiejski 200g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,9), potrawka z kurczaka 150g (1,9) – duszenie, kasza jęczmienna na sypko 200g (1), surówka z warzyw mieszanych 120g (7,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka złota 50g (1,6,7), masło 15g (7), rukola 15g, papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
05.06.2024 środa	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), kielbasa szynkowa z kurczaka 40g (6), serek porcjowany 30g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, jabłko 220g	zupa ryżanka 300ml (9), udziec drobiowy z pieca 180g. – pieczenie ziemniaki 250g, surówka wiosenna z kefirem 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	filet wędzony 50g (1,6,7), masło 15g, chleb razowy 120g (1), sałatka z makaronem i warzywami 120g (1,7), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
06.06.2024 czwartek	ryż na mleku 300ml (7), baton z kurczaka 40g (1,6,7), ser topiony 17g (7), masło 15g (7), rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml, banan 250g	zupa brokułowa z mianą 300ml (1,9), pieczeń ze schabu 120g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z marchewki 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kielbasa luncheon 50g (1,6,7), sałatka z tuńczykiem 100g (3,4,7) masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml	kefir 150g (7)
07.06.2024 piątek	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), polędwica miodowa 40g (6,9), masło 15g (7), pasta z jaj 60g (3,7) papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), makaron 200g-gotowanie (1,7) z serem 100g (7) i sosem truskawkowym 120ml, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), kiwi 120g	kielbasa szynkowa 50g (6), masło 15g (7), sałatka grecka 120g (7) chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml	sok warzywny 300ml
08.06.2024 sobota	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kielbasa krakowska 40g (6), masło 15g (7), pomidor 120g, ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik jęczmienny 300ml (1,9), kotlet mielony 100g (1,3) – smażenie, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 120g, (1,7) kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	filet faszerowany indykiem 50g (7,6,9) , serek topiony 17g. (7), sałata zielona 35g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
09.06.2024 niedziela	polędwica sopocka wieprzowa 50g (1,6), serek porcjowany 30g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml, pomidor 120g	zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), filet drobiowy 120g – pieczenie z parowaniem, w sosie śmietanowym 120ml (1,7,9), ziemniaki 250g, marchewka mini (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica z warzywami 50g (1,6,7), ser żółty 25g (7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.