

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

10.06.2024 – 16.06.2024 DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
10.06.2024 poniedziałek	makaron na mleku 300ml (1,7), polędwica sopocka drobiowa 40g (6), masło 15g (7), chleb żytni mieszany – 100g (1), pomidor 120g, herbata słodzona 250ml, serek wiejski 200g (7)	zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,7,9), gulasz mięsny 180g (1,9) – duszenie, kasza jęczmienna na sypko 200g (1), warzywa na patelnię 120g (1,7,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	ogonówka 50g (1,6), ser topiony 17g(7),sałata zielona 50g, papryka czerwona 100g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml .	sok warzywny 300ml
11.062024 wtorek	kasza manna na mleku 300ml (1,7), twaróg 80g (7), miód naturalny 25g, masło 15g (7), rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), kawa mleczna 250ml (7)	zupa botwinkowa 300ml (1,9,7), wątróbka drobiowa z cebulką 200g – smażenie, ziemniaki 250g, sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (1,6,9), masło 15g (7), sałatka z selera naciowego 120g (1,3,7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
12.06.2024 środa	ryż na mleku 300ml (7), kiełbasa żywiecka 40g (1,6), serek porcjowany 30g (7), pomidor 120g, ogórek zielony 100g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa zacierkowa 300ml (1,3,7,9), 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), jajko gotowane 50g (3), papryka czerwona 100g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok warzywny 300ml
13.06.2024 czwartek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa szynkowa z kurczaka 40g (1,9,7), masło 15g (7), pomidor 120g, sałata zielona 35g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	krupnik jęczmienny 300ml (1,9), udziec drobiowy z pieca 180g - pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, brokuły gotowane 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka wiśniowa 40g (1,6), ser żółty 25g (7), ogórek konserwowy 100g (10), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), ciasto drożdżowe 100g (1,3,7), herbata słodzona 250ml	mus owocowy 100g
14.06.2024 piątek	kasza jaglana na mleku (7), pasta z jaj 80g (3,7), szynka drobiowa prasowana (6), papryka czerwona 100g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,7,9), ryba z warzywami 150g – duszenie (7,9), ryż na sypko 200g, surówka wielowarzywna 120g (7,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa luncheon 50g (1,6,7), rukola 15g, pomidor 120g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml	pomarańcza 220g
15.06.2024 sobota	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), polędwica miodowa 40g (6,9), serek porcjowany 30g, rzodkiewka 80g (7), masło 15g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, sok warzywny 300ml	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), sos mięsny 180g (1,9) – duszenie, makaron 200g (1), kiwi 120g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	filet faszerowany indykiem 50g (6,7,9), chleb razowy 120g (1), masło 15g (7), sałatka grecka 120g (7), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
16.06.2024 niedziela	polędwica sopocka wieprzowa 50g (1,6), masło 15g (7), ser topiony 17g(7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	rosół z makaronem 300ml (1,3,9), schab w sosie koperkowym 150g – pieczenie z parowaniem (1,7,9), ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka gotowana 50g (1,10), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, sałata zielona 35g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok pomidorowy 300ml

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.