

JADŁOSPIS TYGODNIOWY**17.06.2024 – 23.06.2024 DIETA PODSTAWOWA**

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
17.06.2024 poniedziałek	kasza manna na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany – 100g (1), twarożek 80g (7), dżem porcjowany 30g, kawa mleczna (7) słodzona 250ml, pomarańcza 220g	zupa solferino z groszkiem zielonym 300ml (1,7,9), pulpet 100g w sosie koperkowym 120ml – gotowanie (1,3,9,7), ryż na sypko 200g, brokuł gotowany 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kurczak gotowany 50g (1,6), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
18.06.2024 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krakowska 40g (6), ser topiony 17 g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), pomidor 120g, herbata słodzona 250ml	zupa zalewajka 300ml (1,7,9) potrawka z kurczaka 150g (1,9) – duszenie, kasza jęczmienna na sypko 200g (1), surówka kapusty pekińskiej 120g (7,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa tyrolska 50g (1,6), masło 15g (7), jajko 50g (3), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
19.06.2024 środa	makaron na mleku 300ml (1,7), baton z kurczaka 40g (1,6,7), serek porcjowany 30g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, mus owocowy 100g	zupa kalafiorowa z mianą 300ml (1,9), filec z indyka 130g (1,7) – smażenie, ziemniaki 250g, surówka wiosenna z kefirem 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	klops domowy 50g (1), masło 15g, chleb razowy 120g (1), rukola 15g, herbata czarna słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 100g (1,3,7)	sok warzywny 300ml
20.06.2024 czwartek	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), polędwica miodowa 40g (6,9), masło 15g (7), pomidor 120g, ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa zacierkowa 300ml (1,3,7,9), gołąbki z mięsem 200g (3) – parowanie, w sosie pomidorowym 150g (1,7,9), ziemniaki 250g, banan 250g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica sopočka wieprzowa 50g (1,6), sałata zielona 35g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
21.06.2024 piątek	ryż na mleku 300ml (7), masło 15g (7), pasta z jaj 80g (3), papryka czerwona 100g, kiełbasa żywiecka 40g (1,6) chleb żytni mieszany 100g(1), herbata słodzona 250ml	krupnik jęczmienny 300ml (1,9), ryba z warzywami 150g (4,7,9), ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	pasztet ciechanowski 50g (1,3,6,7), masło 15g (7), ogórek konserwowy 100g(10), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml	sok pomidorowy 300ml
22.06.2024 sobota	zacierka na mleku 300ml (3,7) ,kiełbasa szynkowa z kurczaka 40g (1,7,9), masło 15g (7), sałata zielona 35g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa ryżanka 300ml (9), udziec drobiowy z pieca 180g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z marchewki 120g(7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	filet faszerowany indykiem 40g (7,6,9), ser żółty 25g (7), rzodkiewka 80g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1),herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
23.06.2024 niedziela	szynka konserwowa 50g (1,6,9), serek porcjowany 30g (7), pomidor 120g, ogórek zielony 100g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), pieczeń ze schabu 120g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, kalafior gotowany (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	filet wędzony 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, sałata zielona 35g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.