

## JADŁOSPIS TYGODNIOWY

04.12.2023 – 10.12.2023 - DIETA PODSTAWOWA-DP

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja + posiłek dodatkowy
<b>04.12.2023</b> poniedziałek	Zacierka na mleku 300ml(1, 3, 7), masło 15g(7), chleb żytni mieszany-100g (1), miód 25g, twarożek80g, (7), kawa mleczna słodzona 250ml (7)	Zalewajka 300ml (1, 7, 9, ) Gulasz wieprzowy180g– duszenie (1, 9, 7), kasza gryczana na sypko200g (1), surówka z buraków 120g, Kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko50g, aronia30g)	Kurczak gotowany40g(1, 6, ), jajko 50g(3), ogórek zielony(80g),, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250 ml, mus owocowy100g
<b>05.12.2023</b> wtorek	Ryż na mleku 300ml (7), kiełbasa szynkowa 40g(1, 7, 9, )filet z indyka40g (1, 6), masło 15g (7), herbata słodzona 250 ml, pomidor 100g, chleb żytni mieszany 100g (1)	Zupa brokułowa z mianą300ml (1, 9), Befszyk z cebulką 80g smażenie(1, 3) ziemniaki 200g, marchewka zasmażana 120g(1, 7), sałata zielona z kefirem80g(7), Kompot owocowy słodzony 250ml(jabłko50g, aronia30g),	Szynka złota 50g (1, 6, 7), masło 15g (7), sałatka z tuńczykiem120g(3, 7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250 ml, mandarynki 100g
<b>06.12.2023</b> środa	Płatki owsiane na mleku 300ml (1, 7, ), kiełbasa krotoszyńska 40g(1, 6), ser topiony18g(7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, sałata zielona 35g, ogórek świeży100g	Krupnik ryżowy300ml(1, 9), Fasolka po bretońku220g(1, 9) gotowanie, chleb pszenno-żytni100g(1), Kompot owocowy słodzony 250ml(jabłko50g, aronia30g), jabłko180g	Kiełbasa luncheon 40g (1, 6, 7), filet wędzony z kurczaka 40g( 1, 6, 7), masło 15g (7), sałatka grecka z sosem ziołowym(7); sałata lodowa 50g, pomidor 50g, ogórek zielony30g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml, jogurt naturalny150ml(7)
<b>07.12.2023</b> czwartek	Kasza manna na mleku 300ml (1, 7), baton z kurczaka40g(1, 6, 7), serek wiejski220g(7), masło 15g(7), pomidor 150g, chleb żytni mieszany100g(1), herbata czarna słodzona 250ml, banan250g	Zupa solferino z groszkiem zielonym300ml(1, 7, 9), Udziec drobiowy z pieca150g-pieczenie z parowaniem, ziemniaki200g, surówka z kapusty pekińskiej120g(9, 7) Kompot owocowy słodzony 250ml(jabłko50g, aronia30g)	Klops domowy 40g (1, 3, 7), szynka dębowa40g(6, 7), masło 15g (7), ciasto drożdżowe 80g(1, 3, 7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml, sok pomidorowy300ml
<b>08.12.2023</b> piątek	Kasza jaglana na mleku 300ml (7), schab Benedykta40g(6, 1), pasta z jaj60g(3, 7), masło 15g (7),, chleb razowy100g (1), herbata słodzona 250ml, sałata zielona35g, kiwi 100g	Zupa grysikowa300ml(1, 9), Dorsz smażony 120g- (smażenie na oleju rzepakowym)(1, 3), ziemniaki 200g, surówka z marchewki-120g, (7) Kompot owocowy słodzony 250ml(jabłko50g, aronia30g)	Kiełbasa krakowska40g (6, ), paszтет ciechanowski60g(1, 3, 6, 7), masło 15g (7), rzodkiewka80g, chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml, jogurt naturalny 150ml(7)
<b>09.12.2023</b> sobota	Płatki owsiane na mleku 300ml (1.7), polędwica sopocka40g (6, 1), ser żółty40g(7), masło 15g (7), papryka czerwona80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona250ml	Zupa jarzynowa 300ml (1, 7, 9), Potrawka z kurczaka -duszenie 220ml(1, 9), makaron razowy200g (1, 3), Kompot owocowy słodzony 250ml(jabłko50g, aronia30g), jabłko180g	Polędwica miodowa 40g(9, 6), klops domowy40g(1, 6), ogórek korniszon 80g(10), chleb razowy120g(1), masło15g(7), herbata czarna słodzona 250ml, serek wiejski220g(7)
<b>10.12.2023</b> niedziela	Szynka od szwagra40g (9), polędwica z warzywami(1, 6, 7)40g, masło 15g (7), pomidor100g, chleb mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	Rosół z makaronem300ml(1, 3, 7, 9), Filet drobiowy w sosie jarzynowym ( pieczenie z parowaniem)(1, 9), Ziemniaki 200g, fasolka szparagowa gotowana z marchewką120g(1, 7), Kompot owocowy słodzony 250ml(jabłko50g, aronia30g)	Szynka gotowana40g(1, 10) filet faszerowany indykiem40g(6, 7, 9), masło 15g (7), sałatka jarzynowa150g(1, 3, 7, 9), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.