

**JADŁOSPIS TYGODNIOWY**

11.12.2023 – 17.12.2023 DIETA PODSTAWOWA DP

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja + posiłek nocny
11.12.2023 poniedziałek	Kasza kukurydziana na mleku 300ml(7), ,masło 15g(7), chleb żytni mieszany-100g (1) kawa mleczna(7)śłodzona 250ml , twarożek80g, (7), dżem owocowy porcjowany.25g, kiwi 120g	Zupa szpinakowa z jajkiem300ml (1,3,7,9,) Pulpet w sosie pomidorowym100g – gotowanie (1,3,9,7) ,ryż na sypko(200g),kalafior gotowany 120g (1,7),Kompot owocowy słodzony 250ml(jabłko50g, aronia30g),	Filet z piersi kurczaka 50g(1,6,7), sałata zielona(60g), masło 15g (7) ,chleb razowy 120g (1) ,herbata czarna słodzona250 ml, sok Kubuś330ml
12.12.2023 wtorek	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), polędwica sopocka drobiowa 40g(1,6,) , masło 15g (7),herbata słodzona 250 ml ,serek biały kremowy30g(7),chleb żytni mieszany 100g (1), pomidor100g, sałata zielona 35g	Zupa brokułowa z mianą300ml (1,9) ,bryzol 100g ze schabu w sosie własnym- duszenie (1,7,9) ziemniaki 200g, buraczki zasmażane 120g(1,7) , Kompot owocowy słodzony 250ml(jabłko50g, aronia30g), jabłko200g	Szynka góralska 50g (1,6) , masło 15g (7) , sałatka z makaronem, ogórkiem i marchewką150g(1,7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250 ml
13.12.2023 środa	Ryż na mleku 300ml (1,7,) ,kiełbasa krakowska40g(6),ser żółty40g(7), masło 15g (7) , chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml , kefir150g(7)	Krupnik jęczmienny 300ml(1,9), Filet drobiowy120g( smażenie) (1,3)ziemniaki 200g,marchewka oprószana(1,7) Kompot owocowy słodzony 250ml(jabłko50g, aronia30g), gruszka180g	Szynka Tyrolska 50g (6,7) ,masło 15g (7),sałatka grecka z sosem ziołowym na oleju rzepakowym(7) , chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml, mus owocowy100g
14.12.2023 czwartek	Kasza manna na mleku 300ml (1,7) ,baton z kurczaka40g(1,6,7), ogórek zielony 80g,masło 15g(7), pomidor 150g , chleb żytni mieszany100g(1), herbata czarna słodzona 250ml	Zupa warzywna z zacierką300ml(1,3,9),Udziec drobiowy z pieca150g-pieczenie z parowaniem,ziemniaki200g, surówka z warzyw mieszanych120g(9,7),Kompot owocowy słodzony 250ml(jabłko50g, aronia30g)	Szynka złota 40g (1,6,7), ,masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml, serek wiejski200g(7)
15.12.2023 piątek	Makaron na mleku 300ml (1,3,7) , polędwica miodowa40g(6,9), ,masło 15g (7),ser biały80g(7), chleb razowy100g (1), herbata słodzona 250ml, rzodkiewka80g, mandarynki120g	Zupa jarzynowa 300ml(1,9), Kotlet rybny z dorsza100g(1,3,) smażenie, ziemniaki 200g, surówka z pekińskiej kapusty z olejem rzepakowym -120g, Kompot owocowy słodzony 250ml(jabłko50g, aronia30g)	Schab Benedykta50g (1,6,) , paszтет drobiowy60g(1,9), masło 15g (7), pomidor100g, chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml, jogurt naturalny150g(7)
16.12.2023 sobota	Płatki owsiane na mleku 300ml (1.7) ,filet faszerowany indykiem50g(6,7,9), masło 15g (7),sałata zielona50g , chleb żytni mieszany 100g (1) , herbata słodzona250ml	Barszcz czerwony300ml(1,7,9) , sos mięsny-duszenie 150ml(1,9) , makaron 200g(1,3),surówka z ogórka korniszona z olejem rzepakowym120g, Kompot owocowy słodzony 250ml(jabłko50g, aronia30g)	Szynka drobiowa 40g(1,6), kiełbasa żywiecka40g(1,6), masło15g(7), herbata czarna słodzona 250ml, banan (250g, jogurt owocowy150g(7)
17.12.2023 niedziela	Szynka konserwowa40g (1,6,9), serek kremowy biały30g(7), masło 15g (7), chleb mieszany 120g (1),herbata słodzona 250ml, jabłko200g.	Zupa pomidorowa z ryżem300ml(1,7,9) , Pieczeń ze schabu w sosie własnym ( pieczenie z parowaniem)(1,9), Ziemniaki 200g,fasolka szparagowa gotowana(1,7), Kompot owocowy słodzony 250ml(jabłko50g, aronia30g)	Kiełbasa szynkowa 50g,(6), masło 15g (7), papryka świeża czerw.100g , chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, sok warzywny300ml(9)

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.