

JADŁOSPIS TYGODNIOWY**25.12.2023 – 31.12.2023 DIETA PODSTAWOWA - DP**

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja + posiłek nocny
25.12.2023 poniedziałek	szynka wędzona od szwagra 50g (0), masło 15 (7), chleb żytni mieszany – 120g (1), sałata zielona 35g, ciasto szarlotka 120g (1, 3, 7), herbata słodzona 250 ml	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) filet drobiowy w sosie jarzynowym 120g – pieczenie z parowaniem (1, 7, 9) ziemniaki 200g, marchewka zasmażana 120g (1, 7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (1, 9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250 ml, sok owocowy 300 ml
26.12.2023 wtorek	szynka delikatesowa 50g (1, 6), ser topiony 18g (7), masło 15g (7), herbata słodzona 250 ml, chleb żytni mieszany 120g (1), jabłko 220g	zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1, 9), schab z pieca 120g – pieczenie, ziemniaki 200g, fasolka szparagowa 120g (1, 7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g),	kiełbasa szynkowa (1, 9, 7) 50g, masło 15g (7), ser żółty 25g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250 ml, jogurt naturalny 150g (7)
27.12.2023 środa	makaron na mleku 300ml (1, 3, 7,), twarożek 80g (7), dżem owocowy 30g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), kawa mleczna słodzona 250ml (7), pomarańcza 200g	zupa szpinakowa z jajkiem 300 ml (1, 3, 9), gulasz wieprzowy 180g – duszenie (1, 9), kasza jęczmienna na sypko 200g (1), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), jabłko 200g	kiełbasa tyrolska 50g (1, 6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, jogurt owocowy 150ml (7)
28.12.2023 czwartek	płatki owsiane na mleku 300ml (1, 7), kiełbasa krakowska 40g (6,), serek biały kremowy 30g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml, kiwi 100g	zupa zalewajka 300ml (1, 7, 9), udziec drobiowy z pieca 150g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 200g, brokuły gotowane 120g (1, 7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	Szynka gotowana 50g (1, 10), pomidor 110g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml, sałatka z tuńczykiem i ryżem 120g (3, 4, 7, 10)
29.12.2023 piątek	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), baton z kurczaka 40g (1, 6, 7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb razowy 100g (1), herbata słodzona 250ml,	zupa warzywna z zacierką 300 ml (1, 3, 9), kotlet mielony z dorsza – smażony 100g - (smażenie na oleju rzepakowym) (1, 3, 4), ziemniaki 200g, surówka z buraków – 120g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka złota 50g (1, 6, 7), masło 15g (7), sałata zielona 35g, chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml, serek wiejski 200g (7), pomarańcza 180g
30.12.2023 sobota	ryż na mleku 300ml (7), filet faszerowany indykiem 40g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, mus owocowy 100g	zupa jarzynowa 300ml (1, 7, 9), sos mięsny spaghetti – duszenie 220 ml (1, 9), makaron 200g (1, 3), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), jabłko 220g	pasztet ciechanowski 80g (1, 3, 9, 6), pomidor 100g, chleb razowy 120g (1), masło 15g (7), herbata czarna słodzona 250ml, sok owocowy 300ml
31.12.2023 niedziela	polędwica sopocka wieprzowa 40g (1, 6), serek topiony 18g (7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik ryżowy 300ml (9), bryzol ze schabu 120g – obsmażanie, duszenie w sosie jarzynowym (1, 9), ziemniaki 200g, marchewka mini 120g (1, 7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kurczak gotowany 50g (1, 6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, kiwi 100g, jogurt naturalny 150g (7)

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.