

JADŁOSPIS TYGODNIOWY**01.01.2024 – 07.01.2024 DIETA PODSTAWOWA - DP**

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja + posiłek nocny
01.01.2024 poniedziałek	szynka konserwowa 50g (1,6), masło 15 (7), chleb żytni mieszany – 120g (1), kefir(7), herbata słodzona 250ml, mus owocowy 100 g	rosół z makaronem 300ml (1,3,9) filet drobiowy w sosie koperkowym 120g – pieczenie z parowaniem (1,7,9) ziemniaki 200g, kalafior gotowany 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g (0), masło 15g (7), jajko 50g (3), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, sałata zielona 35g
02.01.2024 wtorek	płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twarożek 80 g (7) marmolada owocowa 50 g, masło 15g (7), herbata słodzona 250ml, chleb żytni mieszany 100g (1), kiwi 100g	zupa brokułowa z mianą 300ml (1,9), pulpet w sosie pomidorowym 80g – pieczenie z parowaniem (1,3), ziemniaki 200g, fasolka szparagowa 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g),	połędwica miodowa 40g (6,9), masło 15g (7), ser żółty 25g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, jabłko 200 g
03.01.2024 środa	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa żywiecka 4 g (1,6), serek biały kremowy 30g (7) masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, pomidor 100 g	zupa solferino z groszkiem zielonym 300 ml (1,9), potrawka z kurczaka 180g – duszenie (1,9), kasza gryczana na sypko 200g (1), surówka z buraków 120 g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g),	pieczeń rzymska 50g (1,6), masło 15g (7), sałatka z makaronem i warzywami 120 g (1,7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, sok owocowy 300ml
04.01.2024 czwartek	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), połędwica drobiowa 40g (6), masło 15g (7), rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	krupnik jęczmienny 300ml (1,9), zraz wieprzowy (1,3) z pieca 80g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 200g, marchewka zasmażana 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	schab z czosnkiem 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml, sałatka grecka 120g (7,10)
05.01.2024 piątek	makaron na mleku 300ml (1,3,7), pasta z jaj 70g (1,7), masło 15g (7), pomidor 100g, chleb razowy 100g (1), herbata słodzona 250ml,	barszcz czerwony 300ml (1,7,9), dorsz duszony z warzywami 180g (1,3,4), ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej– 120g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa luncheon 50g (1,6,7), masło 15g (7), ser topiony 18g, (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml, pomarańcza 180g
06.01.2024 sobota	szynka wiśniowa 50g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g ,chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, mus owocowy 100g	zupa warzywna z zacierką 300ml (1,3,9), udziec drobiowy z pieca 180g - pieczenie, ziemniaki 200g ,warzywa na patelnię 120g,(1,7,9) kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	klops domowy 50g (1,3,9,6), sałata zielona 35 g, chleb razowy 120g (1), masło 15g (7), herbata czarna słodzona 250ml, kefir 150ml (7)
07.01.2024 niedziela	szynka gotowana 50g (1,10), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zupa pomidorowa z ryżem 300ml (9), bryzol ze schabu 120g – obsmażanie, duszenie w sosie jarzynowym (1,9), ziemniaki 200g, brokuły gotowane 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	połędwica sopocka 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.