

**JADŁOSPIS TYGODNIOWY****08.01.2024 – 14.01.2024 DIETA LEKKOSTRAWNA - DL**

<b>Data</b>	<b>I śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja + posiłek nocny</b>
<b>08.01.2024 poniedziałek</b>	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany-100g (1), miód 25g, twarożek 80g (7), kawa mleczna słodzona 250ml (7), jabłko 200g	zalewajka 300ml (1,7,9,,), gulasz wieprzowy 180g – duszenie (1,9,7), kasza jęczmienna na sypko 200g (1), surówka z marchewki 120g (7), kompot owocowy słodzony 250 ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kurczak gotowany 40g (1,6), jajko 50g (3), ogórek zielony (80g), masło 15g (7), chleb pszenny 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml
<b>09.01.2024 wtorek</b>	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa szynkowa drobiowa 40g (1,7,9), serek kremowy 30g (7), masło 15g (7), herbata słodzona 250 ml, pomidor 100g, chleb żytni mieszany 100g (1)	krupnik ryżowy 300ml (9), pulpet wieprzowy 80g parowanie (1,3) ziemniaki 200g, kalafior gotowany 120g (1,7), sałata zielona z kefirem 80g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g),	szynka złota 50g (1,6,7), masło 15g (7), sałatka z makaronem, filetem drobiowym i suszonymi pomidorami 150g (7), chleb pszenny 120g (1), herbata czarna słodzona 250 ml,
<b>10.01.2024 środa</b>	kasza manna na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6), ser topiony 18g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, sałata zielona 35g, mandarynka 100g	zupa brokułowa 300ml (1,9), filec z kurczaka duszony z warzywami 120g (9), ziemniaki 200g, marchewka mini 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	filet wędzony z kurczaka 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata czarna 250ml, jogurt naturalny 150ml (7)
<b>11.01.2024 czwartek</b>	makaron na mleku 300 ml (1,3,7), baton z kurczaka 40g (1,6,7), serek wiejski 220g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml, banan 220g	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), udziec drobiowy z pieca 150g- pieczenie z parowaniem, ziemniaki 200g, buraczki zasmażane 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka wiśniowa 40g (1,3,7), ser żółty 25 g(7), masło 15g (7), chleb pszenny 120g (1), herbata słodzona 250ml, sok owocowy 300ml
<b>12.01.2024 piątek</b>	ryż na mleku 300ml (7), kiełbasa krakowska 40g (6,1), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, sałata zielona 35g, pomarańcza 180 g	zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), pulpet rybny w białym sosie 120g – (gotowanie) (1,3), ziemniaki 200g, surówka z warzyw mieszanych – 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	pasztet ciechanowski 80g (1,3,6,7), masło 15g (7), ogórek kiszony 80g (10), chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml, mus owocowy 100 g
<b>13.01.2024 sobota</b>	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), polędwica miodowa 40g (6,1), masło 15g (7), pomidor 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	barszcz czerwony 300ml (1,7,9), sos mięsny – duszenie 220ml (1,9), makaron 200g (1,3), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), jabłko 180g	polędwica sopocka 50g (9,6), serek kremowy 30g (7) rzodkiewka 80g, chleb pszenny 120g (1), masło 15g (7), herbata czarna słodzona 250ml, kefir 150g (7)
<b>14.01.2024 niedziela</b>	filet faserowany indykiem 40g (6,7,9), kiełbasa żywiecka 40 g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zacierka na rosole 300ml (1,3,7,9), filec drobiowy w sosie jarzynowym 150g (pieczenie z parowaniem) (1,9), ziemniaki 200g, brokuły gotowane 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka gotowana 50g (1,10), ser topiony (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, kiwi 100g

**W nawiasie cyfrą podane są alergeny.**