

## JADŁOSPIS TYGODNIOWY

**22.01.2024 – 28.01.2024 DIETA PODSTAWOWA - DP**

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja + posiłek nocny
<b>22.01.2024</b> poniedziałek	ryż na mleku 300 ml (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany – 100g (1), kawa inka na mleku (7) słodzona 250ml, twaróg 80g (7), dżem owocowy 40g, pomarańcza 220g	zupa zalewajka 300ml (1,3,7,9) makaron 200g (1,3), sos mięsny- duszenie 120g (1,7,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), jabłko 200g	filet faszerowany z piersi indyka 50g (1,6,7), ser żółty 25g (7), pomidor 100g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250 ml
<b>23.01.2024</b> wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), polędwica miodowa 40g (6,9), masło 15g (7), herbata słodzona 250ml, ser topiony 17g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), rzodkiewka 80g	zupa kalafiorowa 300ml (1,7,9), wątróbka drobiowa z cebulką 120g - smażenie na oleju rzepakowym (1), ziemniaki 200g, surówka z marchewki 120g, (7) kompot owocowy słodzony 250 ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka od szwagra 50g (0), masło 15g (7), sałatka grecka 150g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, jogurt owocowy 150g (7)
<b>24.01.2024</b> środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), kiełbasa żywiecka 40g (1,6), serek kremowy biały 30 (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), gruszka 220g, herbata słodzona 250ml	zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,9), udziec drobiowy z pieca 180g pieczenie z parowaniem, ziemniaki 200g, surówka z selera z rodzynkami 120g (9,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	pieczeń rzymska 50g (6,3,7), masło 15g (7), sałatka z makaronem z warzywami 150g (1), chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml
<b>25.01.2024</b> czwartek	makaron na mleku 300ml (1,3,7), mielonka wojskowa 40g (6), masło 15g (7), serek wiejski 200g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml, mandarynka 100g	zupa jarzynowa 300ml (1,3,9), pieczeń z indyka 120g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 200g, brokuły gotowane 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250 ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica sopocka wieprzowa 50g (1,6), masło 15g (7), pomidor 120g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250 ml, mus owocowy 100g
<b>26.01.2024</b> piątek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa szynkowa z kurczaka 40g (0), masło 15g (7), jajko 50g (3), papryka czerwona 100g, chleb razowy 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa warzywna z zacierką 300ml (1,3,9), pulpet rybny – gotowanie w białym sosie 150g (1,3,4,7) ziemniaki 200g, surówka z buraków 120g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka wędzona 50g (0),sałata zielona 35g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 120g (1,3,7)
<b>27.01.2024</b> sobota	kasza manna na mleku 300ml (1,7), baton z kurczaka 40g (1,6,7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, kefir 150g (7)	zupa solferino z zielonym groszkiem 300ml (1,7,9), gulasz wieprzowy– duszenie 220ml (1,9), kasza jęczmienna na sypko 200g (1), surówka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 120g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	schab z czosnkiem 50g (1,6),serek kremowy(7), masło 15g (7), herbata czarna słodzona 250ml, sok owocowy 330 ml
<b>28.01.2024</b> niedziela	szynka gotowana 40g (1,10), kiełbasa krakowska 40g (6), masło 15g (7), chleb mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml, kiwi 100g	rosół z makaronem 300ml (1,3,7,9), filet drobiowy w sosie koperkowym 120g – pieczenie z parowaniem (1,9), ziemniaki 200g, marchewka mini gotowana 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 40g, (1,6), masło 15g (7), pasztecik drobiowy 60g (1,9,3), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, papryka czerwona 100g

**W nawiasie cyfrą podane są alergeny.**