

## JADŁOSPIS TYGODNIOWY

**22.04.2024 – 28.04.2024 DIETA PODSTAWOWA- DP**

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
<b>22.04.2024</b> poniedziałek	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany – 100g (1), kiełbasa krakowska 40g (6), serek wiejski 200g (7), herbata słodzona 250ml, pomarańcza 200g	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), pulpet wieprzowy 100g (1,3) – pieczenie z parowaniem w sosie koperkowym 120ml (1,7,9), ryż na sypko 200g, sałata zielona z kefirem 80g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	filet z kurczaka wędzony 40g (1,6,7), jajko 50g (3), pomidor 120g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
<b>23.04.2024</b> wtorek	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), twaróg 100g z rzodkiewką (7), miód naturalny 25g, masło 15g (7), kawa mleczna słodzona 250ml (7), chleb żytni mieszany 100g (1), mandarynka 100g	krupnik jęczmienny 300ml (1,9), schab w sosie własnym 120g – obsmażanie, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	klops domowy 50g (1), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, sałata zielona 50g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
<b>24.04.2024</b> środa	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), polędwica drobiowa 40g (6), serek kremowy 30g (7), masło 15g (7), pomidor 100g, ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa brokułowa 300ml (1,9,7), udziec drobiowy z pieca 180g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z marchewki 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka tyrolska 50g (1,6), sałatka z ryżem i warzywami 150g (3,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	jabłko 220g
<b>25.04.2024</b> czwartek	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), kiełbasa żywiecka 40g (6,1), serek topiony 17g (7), pomidor 100g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 100g (1,3,7)	zupa ryżowa 300ml (9), filet z indyka 120g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, kalafior gotowany 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	schab z czosnkiem 50g (1,6), papryka czerwona 100g, sałata zielona 50g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml	sok warzywny 300ml
<b>26.04.2024</b> piątek	kasza manna na mleku 300ml (1,7), szynka drobiowa 40g (6,1), pasta z jaj 80g (3), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, sok pomidorowy 300ml, mandarynka 100g	zupa warzywna z zacierką 300ml (1,3,7,9), ryba z warzywami 180g – duszenie (7,9), ziemniaki 250g, surówka z warzyw mieszanych 120g (7,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (1,6,9), rukola 15g, rzodkiewka 80g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml	jogurt naturalny 150ml (7)
<b>27.04.2024</b> sobota	makaron na mleku 300ml (1,3,7), baton z kurczaka 40g (6,1,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, mus owocowy 100g	barszcz czerwony 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka – duszenie 220g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałatka z ogórka konserwowego 120g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka góralska 40g (6), ser żółty 25g (7), pomidor 100g, chleb razowy 120g (1), masło 15g (7), herbata czarna słodzona 250ml	serek wiejski 200g (7)
<b>28.04.2024</b> niedziela	kurczak gotowany 50g (1,6), masło 15g (7), serek kremowy 30g (7), sałata zielona 50g, ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	rosół z makaronem 300ml (1,3,9), bryzol ze schabu w sosie jarzynowym 150g (pieczenie z parowaniem) (1,7,9), ziemniaki 250g, marchewka zasmażana 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica sopocka wieprzowa 50g (1,6), pasztecik drobiowy 65g (1,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, jabłko 220g	kefir 150ml (7)

**W nawiasie cyfrą podane są alergeny.**