

## JADŁOSPIS TYGODNIOWY

**24 06 2024 – 30 06 2024 DIETA PODSTAWOWA**

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
<b>24 06 2024</b> poniedziałek	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany – 100g (1), twarożek 80g (7), marmolada 80g, kakao 250ml (7), mus owocowy 100g	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), gulasz mięsny 150g – duszenie (1,9,7), kasza jęczmienna na sypko 200g, (1) warzywa na patelnię 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kurczak gotowany 50g (1,6), sałata zielona 35g, pomidor 120g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250 ml	sok warzywny 300ml
<b>25 06 2024</b> wtorek	ryż na mleku 300ml (7), kiełbasa żywiecka 40g (6), ser topiony 17g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), papryka czerwona 100g, ogórek zielony 100g herbata słodzona 250 ml	zupa brokułowa z mianą 300ml (1,9) wątróbka drobiowa z cebulką 200g – smażenie, ziemniaki 250g, surówka wiosenna 120g (7) kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	pasztet ciechanowski 50g (1,3,6,7), masło 15g (7), ogórek konserwowy 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml, banan 250g	kefir 150g (7)
<b>26 06 2024</b> środa	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), baton z kurczaka 40g (1,6,7), serek porcjowany 30g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), rzodkiewka 80g herbata słodzona 250ml, pomarańcza 220g	zupa ryżanka 300ml (9), udziec drobiowy z pieca 180g – pieczenie, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	południca sopocka wieprzowa 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), rukola 15g, herbata czarna słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 100g (1,3,7)	jogurt owocowy 150g (7)
<b>27 06 2024</b> czwartek	kasza manna na mleku 300ml (1,7), kiełbasa tyrolska 50g (1,6), masło 15g (7), sałata zielona 35g, ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	krupnik jęczmienny 300ml (1,9), befszyk z cebulką 120g – obsmażanie, parowanie, ziemniaki 250g, surówka z marchewki 120g(7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka wiśniowa 50g (1,6), sałatka grecka 120g (7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml	serek wiejski 200g (7)
<b>28 06 2024</b> piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (7) masło 15g (7), pasta z jaj 80g (3,7), połędwica miodowa 40g (6,9), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), makaron 200g (1) – gotowanie z serem 100g (7) i sosem truskawkowym 120ml, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa luncheon 50g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml	mus owocowy 100g
<b>29 06 2024</b> sobota	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), szynka konserwowa 40g (1,6,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa botwinkowa 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka 150g (1,7) – duszenie, kasza jęczmienna na sypko 200g, (1), ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	filet faszerowany indykiem 40 g (7,6,9), serek topiony 25g (7), sałata zielona 35g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
<b>30 06 2024</b> niedziela	kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g (1,7,9), pomidor 120g, ogórek zielony 100g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zupa zacierkowa 300ml (1,3,9), filet drobiowy w sosie jarzynowym 150g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa z marchewką (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka złota 50g (1,6,7), masło 15g (7), pasztecik drobiowy 60g (6), chleb razowy 120g (1), jabłko 120g, herbata czarna słodzona 250ml	sok warzywny 300ml

**W nawiasie cyfrą podane są alergeny**