

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

**09.12.2024 – 15.12.2024 DIETA PODSTAWOWA**

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
09.12.2024 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (7), masło 15g (7), twaróg 80g (7), dżem porcjowany 30g, pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa zacierkowa 300ml (1,3,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1) – gotowanie, z sosem koperkowym 120ml (1,7), ziemniaki 250g, marchewka zasmażana 120g (1,7) kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka drobiowa prasowana 50g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
10.12.2024 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), polędwica miodowa 40g (1,6), masło 15g (7), rzodkiewka 80g, serek porcjowany 30g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa brokułowa z mąką 300ml (1,7,9), wątróbka drobiowa z cebulką 200g – smażenie, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica sopocka 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałatka grecka 120g (7), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
11.12.2024 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), kiełbasa krakowska 40g (1,6,9), masło 15g (7), pomidor 120g, ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa ryżanka 300ml (1,9,7), udziec drobiowy z pieca 180g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka biała 50g (1,6), masło 15g (7), rzodkiewka 80g (7), papryka 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
12.12.2024 czwartek	manna na mleku 300ml (1,7), baton z kurczaka 40g,(1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, sałata zielona 35g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa buraczana 300ml (1,7,9), łazanki 300g (1,7,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	szynka na krawalnicę 50g (1,6,7), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 100g (1,3,7)	serek wiejski 200g (7)
13.12.2024 piątek	kasza jagłana na mleku 300ml (1,7), mortadela 40g (1,6), masło 15g (7), pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (3,7), rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa zalewajka 300ml (1,7,9), makaron 200g (1) – gotowanie, z twarogiem 100g (7) i sosem truskawkowym 120ml, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), kiwi 80g	kiełbasa krotoszyńska 50g, (1,6,9) , masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona, serek topiony 17,5g (7), herbata czarna słodzona 250ml	sok pomidorowy 330ml
14.12.2024 sobota	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa szynkowa 40g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, sałata zielona 35g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka 200g (1,6,7,9) – gotowanie, kasza jęczmienna na sypko (1), ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka staropolska 50g (1,6,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), rzodkiewka 80g, pomidor 120g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
15.12.2024 niedziela	szynka z piersią indyczą 50g (1,6,7), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	rosół z makaronem 300ml (1,3,7,9), filet w sosie śmietanowym 120g (1,7) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, warzywa na patelnię 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka wyborna 50g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g

**W nawiasie cyfrą podane są alergeny.**