

JADŁOSPIS TYGODNIOWY**12.02.2024 – 18.02.2024 DIETA PODSTAWOWA- DP**

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja + posiłek nocny
12.02.2024 poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany – 100g (1), polędwica miodowa 40g (6,9), serek kremowy 30g (7), herbata słodzona 250ml, pomarańcza 200g	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), makaron 200g (1,3), sos mięsny 180g – duszenie (1,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	filet z kurczaka wędzony 50g (1,6,7), rzodkiewka 80g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, mus owocowy 100g
13.02.2024 wtorek	ryż na mleku 300ml (7), polędwica drobiowa 40g (6,9), serek wiejski 200g (7), masło 15g (7), herbata słodzona 250ml, chleb żytni mieszany 100g (1), jabłko 200g	zupa kalafiorowa 300ml (1,9), pulpet wieprzowy 80g parowanie (1,3) ziemniaki 200g, buraczki zasmażane 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	serdelki drobiowe 130g (1,3,6,10), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, jogurt owocowy 150g (7), chleb pszenny 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 120g (1,3,7)
14.02.2024 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), twarożek z rzodkiewką 100g (7), miód 25g, sałata zielona 35g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), kakao słodzone 250ml (7)	zupa solferino z zielonym groszkiem 300ml (1,7,9), dorsz duszony – duszenie z warzywami 180g (9), ryż na sypko 200g, surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	ser żółty 40g (7), jajko 50g (3), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 120g (1), herbata czarna 250ml, sałatka z makronem i warzywami 120g (1,3,7)
15.02.2024 czwartek	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa krakowska 40g (6,) pomidor 100g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml, jogurt naturalny 150g (7)	krupnik ryżowy 300ml (9), udziec drobiowy z pieca 150g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 200g, marchewka zasmażana 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	filet faszerowany indykiem 50g (6,7,9), sałatka grecka 120g (7), masło 15g (7), chleb pszenny 120g (1), herbata słodzona 250ml, sok owocowy 300ml
16.02.2024 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (7), szynka drobiowa 40g (6,1), serek topiony 17g (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, ogórek zielony 100g	zupa ziemniaczana 300ml (1,9), makaron 200g (1,3), z serem białym 100g (7), sos truskawkowy 150ml, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka złota 50g (1,6,7), masło 15g (7), sałatka z tuńczykiem 120g (7), chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml, banan 220g
17.02.2024 sobota	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), baton z kurczaka 40g (6,1,7), serek kremowy biały 30g (7), masło 15g (7), pomidor 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	barszcz czerwony 300ml (1,7,9), gulasz mięsny – duszenie 220ml (1,9), kasza gryczana 200g (1), sałatka z ogórka konserwowego 120g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka góralska 50g (6), sałata zielona 35g, chleb pszenny 120g (1), masło 15g (7), herbata czarna słodzona 250ml, kefir 150g (7)
18.02.2024 niedziela	szynka konserwowa 50g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml, mus owocowy 100g	zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), filet drobiowy w sosie koperkowym 150g (pieczenie z parowaniem), sos koperkowy 120ml (1,7,9), ziemniaki 200g, brokuły gotowane 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), kiwi 100g	polędwica sopocka wieprzowa 40g (1,6), paszтет drobiowy 60g (1,9), masło 15g (7), chleb żytni mieszany 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, jogurt naturalny 150g (7)

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.