

## JADŁOSPIS TYGODNIOWY

**26.02.2024 – 03.03.2024 DIETA PODSTAWOWA - DP**

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
26.02.2024 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (7), masło 15g (7), chleb żytni mieszany – 100g (1), kawa inka na mleku (7) słodzona 250ml, twarożek 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)	filet faszerowany z piersi indyka 50g (1,6,7), sałata zielona 50g, pomidor 100g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
27.02.2024 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 brokułowa 300ml (1,7,9), wątróbka drobiowa z cebulką 120g – smażenie na oleju rzepakowym (1), ziemniaki 200g, marchewka z fasolką szparagową 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka wędzona 50g (0), masło 15g (7), sałatka z tuńczykiem 150g (3,7), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml (7)	kefir 150g (7)
28.02.2024 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), pomidor 100g, herbata słodzona 250ml	zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,9), udziec drobiowy z pieca 180g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 200g, surówka z warzyw mieszanych 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	jogurt owocowy 150g(7)
29.02.2024 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), klopsiki z indyka 100g – pieczenie z parowaniem (1,3), ziemniaki 200g, brokuły gotowane 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka delikatesowa 50g (1,6), masło 15g (7), pomidor 120g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml	sok owocowy 300ml
01.03.2024 piątek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa szynkowa z kurczaka 40g (0), masło 15g (7), pasta z jaj 80g (3,7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa warzywna z zacierką 300ml (1,3,9), dorsz z warzywami 150g – duszenie (9), ziemniaki 200g, surówka z buraków 120g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	filet wędzony 50g(0), sałata zielona 50g, masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml,	ciasto drożdżowe 100g (1,3,7), kefir 150ml (7)
02.03.2024 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 , pomidor 100g	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), pasztecik drobiowy 60g (7), masło 15g (7), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt naturalny 150g(7), jabłko 200g
03.03.2024 niedziela	szynka gotowana 50g (1,10), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, sałata 50g, chleb mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	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), mortadela 40g (1,6), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, pomidor 100g	mus owocowy 100g

**W nawiasie cyfrą podane są alergeny.**