

**JADŁOSPIS TYGODNIOWY**  
**29.07.2024 – 04.08.2024 DIETA PODSTAWOWA**

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
29.07.2024 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (7), masło 15g (7), twaróg 80g (7), miód porcjowany 25g, pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), gulasz mięsny 150g (1,3) – duszenie, kasza jęczmienna na sypko 200g (1), ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka gotowana 50g (1,6,7), masło 15g (7), sałata zielona 35g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, nektarynka 180g	jogurt owocowy 150g
30.07.2024 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), baton z kurczaka 40g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), kawa mleczna 250ml(7), serek wiejski 200g (7)	krupnik jęczmienny 300ml (1,9), pieczeń ze schabu 120g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka wiosenna 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka drobiowa prasowana 50g (1,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałatka z makaronem i suszonymi pomidorami 120g (1,3,7), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
31.07.2024 środa	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), kiełbasa żywiecka 40g (6), serek porcjowany 30g (7), masło 15g (7), pomidor 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml, mus owocowy 100g	zupa ryżanka 300ml (1,9,7), udziec drobiowy z pieca 180g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, buraczki na ciepło 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka złota 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, papryka czerwona 100g, herbata czarna 250ml, ciasto drożdżowe 100g (1,3,7)	kefir 150g (7)
01.08.2024 czwartek	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), polędwica słoneczna 40g, (1,6), serek topiony 17g (7), ogórek zielony 100g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa ziemniaczana 300ml (1,3,7), łazanki 300g (1,3,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), brzoskwinia 200g	kiełbasa szynkowa 50g (1,6), pasztecik drobiowy 50g (1,6,7), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml	mus owocowy 100g
02.08.2024 piątek	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), polędwica z warzywami 40g (1,6), pasta z jaj 80g (3), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa kalafiorowa z mianą 300ml (1,7,9), makaron 200g (1,3) – gotowanie, z twarogiem 80g (7), z sosem truskawkowym 120ml, (7,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 250g	polędwica sopocka 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), rzodkiewka 80g, papryka 100g, herbata słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
03.08.2024 sobota	makaron na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa szynkowa dębowa 40g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	barszcz czerwony 300ml (1,7,9), pulpet 80g – pieczenie, w sosie pomidorowym 120ml (1,7), ryż na sypko 200g, brokuły gotowane 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka luncheon (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 100g, sałata zielona 35g, herbata czarna słodzona 250ml	serek wiejski 200g (7)
04.08.2024 niedziela	szynka konserwowa 50g (1,6), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml, sok pomidorowy 330ml	zupa zacierkowa 300ml (1,3,9), schab 120g – pieczenie z parowaniem, w sosie jarzynowym 200ml (1,7,9), ziemniaki 250g, fasolka z marchewką 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka od szwagra 50g (1,6), ser żółty 25g (7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g(7)

**W nawiasie cyfrą podane są alergeny.**