

**JADŁOSPIS TYGODNIOWY**  
**05.08.2024 – 11.08.2024 DIETA PODSTAWOWA**

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
05.08.2024 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (7), polędwica miodowa 40g (1,6), masło 15g (7), twaróg 80g (7), rzodkiewka 80g, ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany – 100g (1), kawa mleczna 250ml (7), mus owocowy 100g	zupa brokułowa z mianą 300ml (1,7,9), filet z indyka w sosie jarzynowym 130g, (1,3,9) – gotowanie, ziemniaki 250g, surówka z marchewki 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka wiśniowa 50g (1,6,7), masło 15g (7), sałata zielona 35g, papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g(7)
06.08.2024 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), szynka drobiowa prasowana 40g (1,6), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml (7), serek wiejski 200g (7)	zupa szpinakowa z jajkiem i ziemniakami 300ml (1,3,9), sos mięsny 100g – duszenie, makaron 200g (1), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 250g	schab z czosnkiem 50g (1,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałatka grecka 120g (7), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
07.08.2024 środa	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), polędwica słoneczna 40g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, papryka czerwona 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, surówka z buraków 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	filet faszerywany indykiem 50g (1,6), masło 15g (7), jajko gotowane 50g (3), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g, herbata czarna 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
08.08.2024 czwartek	makaron na mleku 300ml (1,7), kiełbasa pieprzowa 40g, (1,6), serek porcjowany 30g (7), sałata zielona 35g, papryka 100g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa mięsna 300ml (1,3,7), leczy warzywne z kiełbaską 300g (1,6,7) – duszenie, z ryżem 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), melon 300g	polędwica sopočka 50g (1,6), twaróg ze szczypiorkiem 80g (7), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml	mus owocowy 100g
09.08.2024 piątek	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), baton z kurczaka 40g (1,6), pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g (3), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), pulpet rybny 80g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	serdelki drobiowe 130g, (1,6,10), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, papryka czerwona 100g, herbata słodzona 250ml, nektarynka 180g	serek wiejski 200g (7)
10.08.2024 sobota	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zalewajka 300ml (1,7,9), gulasz mięsny 120g – gotowanie, kasza jęczmienna na sypko 200g (1), ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka gotowana 50g (1,6,9), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 100g, herbata czarna słodzona 250ml	sok pomidorowy 330ml
11.08.2024 niedziela	szynka złota 50g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, sałata zielona 35g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml, sok witaminka 300ml	rosół z makaronem 300ml (1,3,9), filet z kurczaka 120g – pieczenie z parowaniem, w sosie śmietanowym 200ml (1,7,9) ziemniaki 250g, marchewka mini 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka biała 50g (1,6), pasztecik drobiowy 50g (1,3,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)

**W nawiasie cyfrą podane są alergeny.**