

**JADŁOSPIS TYGODNIOWY**  
**26.08.2024 –01.09.2024 DIETA PODSTAWOWA**

| Data                       | I śniadanie   | Obiad   | Kolacja  | Posiłek nocny           |
|----------------------------|---|---|--|-------------------------|
| 26.08.2024<br>poniedziałek | płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), twaróg 80g (7), miód prawdziwy 25g, pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), kakao 250ml (7)  | zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (3,7,9), makaron 200g (1) z sosem mięsnym 120g (7)-gotowanie, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g  | kurczak gotowany 50g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml                             | kefir 150g (7)          |
| 27.08.2024<br>wtorek       | ryż na mleku 300ml (7), baton z kurczaka 40g (1,6), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), papryka czerwona 100g, sałata zielona 35g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml (7), serek wiejski 200g | zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,9), pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 130g, (1,3,9) – gotowanie, ziemniaki 250g, surówka z marchewki 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g) | serdelki drobiowe 130g (1,3,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałatka grecka 120g (7), herbata czarna słodzona 250ml                                   | mus owocowy 100g        |
| 28.08.2024<br>środa        | zacierka na mleku 300ml (1,3,7), szynka drobiowa prasowana 40g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml                               | krupnik ryżowy 300ml (9,7), udziec drobiowy z pieca 180g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z buraka 120g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)                              | szynka od szwagra 50g (1,6,7), masło 15g (7), twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, herbata czarna 250ml     | sok pomidorowy 330ml    |
| 29.08.2024<br>czwartek     | kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), kiełbasa krakowska 40g (1,6), serek porcjowany 30g (7), papryka czerwona 100g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml           | zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), łazanki 300g (1,6,7) – duszenie, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), brzoskwinia 180g  | pasztet ciechanowski 80g (1,3,6,9), masło 15g (7), pomidor 120g, ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 100g (1,7) | sok witaminka 300ml     |
| 30.08.2024<br>piątek       | makaron na mleku 300ml (1,7), polędwica słoneczna 40g (1,6), pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g (3), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml                       | zupa zalewajka 300ml (1,7,9), ryba z warzywami 200g (4,7,9) – duszenie, ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), melon 300g   | polędwica sopocka 50g (1,6), ser topiony 17,5g (7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g, herbata słodzona 250ml             | jogurt owocowy 150g (7) |
| 31.08.2024<br>sobota       | kasza jagłana na mleku 300ml (1,7), polędwica miodowa 40g (1,6), masło 15g (7), rukola 15g, pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml   | kalafiorowa z ziemniakami 300ml (7,9), potrawka z kurczaka z papryką 200g (1,3,6,7,9) – gotowanie, kasza jęczmienna na sypko (1), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)                      | szynka dębowa 50g (1,6,9), pasztecik drobiowy 50g (1,3,6,9) masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), ogórek zielony 100g, herbata czarna słodzona 250ml             | mus owocowy 100g        |
| 01.09.2024<br>niedziela    | kiełbasa krotoszyńska 50g (1,6), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), pomidor 120g, rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml   | grycikowa 300ml (1,3,9), schab 120g – pieczenie z parowaniem, w sosie własnym 200ml (1,7,9) ziemniaki 250g, marchewka zasmażana 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)            | szynka konserwowa 50g (1,6), ser żółty 25g (7), masło 15g (7), sałata zielona 35g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml                          | sok witaminka 300ml     |

**W nawiasie cyfrą podane są alergeny.**