

**JADŁOSPIS TYGODNIOWY**  
**03.03.2025-09.03.2025r- DIETA PODSTAWOWA**

<b>Data</b>	<b>I śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Posiłek nocny</b>
<b>03.03.2025</b> <b>poniedziałek</b>	makaron na mleku 300ml (1,3,7), masło 15g (7), polędwica słoneczna 40g (6,7), twaróg 80g (7), papryka 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa solferino z groszkiem zielonym 300ml (1,3,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1), w sosie koperkowym 120 ml (1,7,9), ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	golonkowa z indyka 50g (6,7), masło 15g (7), pomidor 120g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
<b>04.03.2025</b> <b>wtorek</b>	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krakowska 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek porcjowany 30g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa kalafiorowa z mąką 300ml (1,3,7,9), udziec drobiowy 120g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, buraczki zasmażane 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (6,9), masło 15g (7), sałata 35g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
<b>05.03.2025</b> <b>środa</b>	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), jajko 50g (3), sałata 35g, pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa jarzynowa 300ml (1,9,7), makaron 200g (1)- gotowanie, z twarogiem 120g (7) i sosem truskawkowym 120ml, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	ser żółty 50g (7), masło 15g (7),ogórek zielony 100g, sałata zielona 35g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
<b>06.03.2025</b> <b>czwartek</b>	manna na mleku 300ml (1,7), szynka tyrolska 40g, (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa zacierkowa 300ml (1,3,7,9), bigos z kapusty kiszzonej 300g (1,6,7,9),ziemniaki 250g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica z warzywami 50g (1,6), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 100g (1,3,7)	serek wiejski 200g (7)
<b>07.03.2025</b> <b>piątek</b>	kasza jagłana na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6,9), masło 15g (7), pasta z jaj 60g (3,7), rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa ogórkowa 300ml (1,7,9), ryba z warzywami 200g (4,7,9), ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), kiwi 90g	pasztet ciechanowski 80g (1,3,6,7) masło 15g (7), chleb razowy 120g (1),pomidor 120, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300 ml
<b>08.03.2025</b> <b>sobota</b>	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), baton z kurczaka 40g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	barszcz czerwony 300ml (1,7,9),potrawka z kurczaka 200g (1,6,7,9)- gotowanie, kasza jęczmienna na sypko (1), ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, herbata czarna słodzona 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
<b>09.03.2025</b> <b>niedziela</b>	kurczak gotowany 50g (6,7), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zupa grysikowa 300ml (1,3,7,9), schab w sosie własnym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, kalafior gotowany 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka tatrzańska 50g (6,7), masło 15g (7), sałata zielona 35g, ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g

**W nawiasie cyfrą podane są alergeny.**