

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

02.06.2025-08.06.2025r- DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
02.06.2025 poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), miód porcjowany 25g, twaróg 80g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), kawa mleczna słodzona 250ml (7)	krupnik jęczmienny 300ml (1,3,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1) – duszenie, w sosie pomidorowym 120 ml (1,7,9), ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), jabłko 180g	szynka konserwowa 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
03.06.2025 wtorek	ryż na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krakowska 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek topiony 17,5g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9), wątróbka drobiowa z cebulką 200g (1) – duszenie, ziemniaki 250g, sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	połędwica z warzywami 50g (1,3,6,9), masło 15g (7), pomidor 120g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
04.06.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), kiełbasa krakowska 40g (1,6,7), papryka 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa grysikowa 300ml (1,3,9,7), udziec drobiowy 120g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, buraczki zasmażane 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa szynkowa 50g (6,7,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, sałata zielona 35g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
05.06.2025 czwartek	manna na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6,7), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa jarzynowa 300ml (7,9), łazanki 300g – gotowanie (1,7,9), ziemniaki 250g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	połędwica słoneczna 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 100g (1,3,7)	serek wiejski 200g (7)
06.06.2025 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), mortadela 40g (1,6,9), masło 15g (7), pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (3,7), rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa zalewajka 300ml (1,7,9), ryba duszona z warzywami 120g (4,7,9), ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	kiełbasa żywiecka 40g (1,6), pasztecik drobiowy 50g (1,3,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
07.06.2025 sobota	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), połędwica miodowa 40g (1,6,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	barszcz czerwony 300ml (1,7,9), gulasz mięsny 200g (1,7)- duszenie, kasza jęczmienna na sypko 200g (1), ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka biała 50g (1,6,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
08.06.2025 niedziela	schab z czosnkiem 50g (1,6,7), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik ryżowy 300ml (1,7,9), schab w sosie własnym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka gotowana 50g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.