

**JADŁOSPIS TYGODNIOWY**  
**09.06.2025-15.06.2025r- DIETA PODSTAWOWA**

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
09.06.2025 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), marmolada 35g, twaróg 80g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), kakao mleczne słodzona 250ml (7)	kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), makaron 200g (1) – gotowanie, z sosem mięsnym 120ml (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	golonkowa z indyka 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
10.06.2025 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa żywiecka 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek topiony 17,5g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	krupnik jęczmienny 300ml (1,7,9), pulpet wieprzowy 90g (1,3) – pieczenie, ryż na sypko 200g, sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	połędwica z majerankiem 50g (1,3,6,9), masło 15g (7), pomidor 120g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
11.06.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), połędwica miodowa 40g (1,6,7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa ryżanka 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)	połędwica sopocka 50g (6,7,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
12.06.2025 czwartek	manna na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa krakowska 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), kotlet z piersi kurczaka 120g (1,3) – smażenie, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	połędwica słoneczna 50g (1,6,7), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	serek wiejski 200g (7)
13.06.2025 piątek	kasza jagłana 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 jarzynowa 300ml (7,9), makaron 200g (1) – gotowanie, z twarogiem 100g (1) i sosem truskawkowym 120 ml, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa szynkowa 40g (1,6), ser żółty 40g (1), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300 ml.
14.06.2025 sobota	zacierka na mleku 300ml (1,3,3,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa zalewajka 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka 200g (1,7) - duszenie, kasza jęczmienna na sypko 200g (1), ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka wyborna 50g (1,6,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
15.06.2025 niedziela	szynka od szwagra 50g (0), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zupa gryskowa 300ml (1,7,9), schab w sosie własnym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, brokuł gotowany 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	klops domowy 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.**