

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
16.06.2025 – 22.06.2025r – DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
16.06.2025 poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), dżem porcjowany 30g, twaróg 80g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), kawa mleczna słodzona 250ml (7)	szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,7,9), pulpet wieprzowy 90g (1,3) – duszenie, sos pomidorowy 120 ml (1,7), ryż na sypko 200g, (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	szynka gotowana 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
17.06.2025 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 ogórkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron 200g (1) – gotowanie, z sosem mięsnym 120ml (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	serdelki drobiowe 130g (1,3,6,9), masło 15g (7), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
18.06.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), polędwica miodowa 40g (1,6,7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,9,7), udziec drobiowy 120g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z marchewki i pora 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	golonkowa z indyka 50g (6,7,9), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
19.06.2025 czwartek	szynka staropolska 50g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, sałata zielona 35g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	rosół z makaronem 300ml (1,3,7,9), filet z piersi kurczaka w sosie śmietanowym 120g (1,3) – pieczenie, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	pień z indyka wędzona 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	serek wiejski 200g (7)
20.06.2025 piątek	mortadela 50g (1,6,9), masło 15g (7), pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (3,7), rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik jęczmienny 300ml (1,7,9), makaron 200g (1) – gotowanie, z twarogiem 100g (1) i sosem truskawkowym 120 ml, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica sopocka 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, sałata zielona 35g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
21.06.2025 sobota	szynka dębowa 50g (1,6,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa zalewajka 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 konserwowa 50g (1,6,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
22.06.2025 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, warzywa na patelnię 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica słoneczna 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.