

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
23.06.2025 – 29.06.2025r – DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
23.06.2025 poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) ,masło 15g (7), polędwica miodowa 40g, twaróg 80g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), kawa mleczna słodzona 250ml (7)	zupa brokułowa 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	polędwica sopocka 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
24.06.2025 wtorek	ryż na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krotoszyńska 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 makaronem 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka 200g (1) – ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka biała 50g (1,9), masło 15g (7), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
25.06.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml ,(1,7), masło 15g (7), szynka tyrolska 40g (1,6,7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik ryżowy 300ml (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)	polędwica z warzywami 50g (6,7,9), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
26.06.2025 czwartek	manna na mleku 300ml ,(1,7), kiełbasa żywiecka 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, sałata zielona 35g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa koperkowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), kotlet mielony wieprzowy 90g (1,3) – smażenie, ziemniaki 250g, surówka z buraka 120g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	golonkowa z indyka 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)
27.06.2025 piątek	kasza jaglana na mleku 300g (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 200g (4,9), ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), jabłko 200g	pasztet ciechanowski 80g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, sałata zielona 35g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
28.06.2025 sobota	makaron na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa krakowska 50g (1,6,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik jęczmienny 300ml (1,7,9), gulasz z żołądków 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)
29.06.2025 niedziela	szynka staropolska 50g (1,6), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zupa grysikowa 300ml (1,7,9), filet z kurczaka w sosie śmietanowym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, marchew zasmażana 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka z piersi indyka 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.