

**JADŁOSPIS TYGODNIOWY**  
**30.06.2025-06.07.2025r- DIETA PODSTAWOWA**

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
30.06.2025 poniedziałek	Płatki owsiane 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),pulpet wieprzowy 90g (1,3)- pieczenie, w sosie pomidorowym 120ml (1,7), ryż na sypko 200g,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)
01.07.2025 wtorek	Ryż 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), łazanki z młodej kapusty 300g (1,3,9)- gotowanie, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g).	Polędwica 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.
02.07.2025 środa	Kasza kukurydziana na mleku 300ml ,(1,7), masło 15g (7), szynka z piersi indyka 40g (1,6,7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml.	Zupa pomidorowa z ryżem 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).	Polędwica sopocka 50g (6,7,9), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml.	Mus owocowy 100g.
03.07.2025 czwartek	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), kiełbasa krakowska 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, sałata zielona 35g,chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml.	Zupa brokułowa z mianą 300ml (1,3,7,9), żeberka duszone z cebulką 200g, ziemniaki 250g, surówka z marchewki 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g).	Luncheon 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 100g.	Serek wiejski 200g (7).
04.07.2025 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), ryba duszona z warzywami 200g (1), ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250 ml (jabłko 50g, aronia 30g), morela 100g.	Paszтет Ciechanowski 80g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, herbata czarna słodzona 250ml.	Sok witaminka 300 ml.
05.07.2025 sobota	Manna na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml.	Zupa ziemniaczana 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 staropolska 50g (1,6,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g, herbata czarna słodzona 250ml.	Kefir 150g. (7)
06.07.2025 niedziela	Szynka biała 50g (1,6), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml.	Zupa ryżanka 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).	Szynka dębowa 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.**