

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

07.07.2025 – 13.07.2025r – DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
07.07.2025 poniedziałek	ryż 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)	zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,7,9), makaron 200g (1) – gotowanie, z sosem mięsnym 120ml (7,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	schab z czosnkiem 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
08.07.2025 wtorek	płatki owsiane 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 ryżem 300ml (1,7,9), wątróbka drobiowa z cebulką 200g – zasmażanie, ziemniaki 250g, sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	luncheon 50g (1,3,6,9), masło 15g (7), pomidor 120g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
09.07.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), połudwica miodowa 40g (1,6,7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa grysikowa 300ml (1,3,9,7), udziec drobiowy 120g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z marchwii 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka gotowana 50g (6,7,9), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
10.07.2025 czwartek	makaron na mleku 300 ml (1,3,7), mortadela 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	barszcz czerwony 300ml (1,3,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1) – duszenie, w sosie koperkowym 120ml (7,9), ryż na sypko 200g (1), 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	serek wiejski 200g (7)
11.07.2025 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krotoszyńska 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 mięsna 300ml (1,7,9), makaron 200g (1) – gotowanie, z twarogiem 100g (7) i sosem truskawkowym 120ml, kompot owocowy słodzony 250 ml (jabłko 50g, aronia 30g), morela 100g	serdelki drobiowe 80g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, sałata zielona 35g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
12.07.2025 sobota	manna na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa żywiecka 40g (1,6,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa jarzynowa 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 konserwowa 50g (1,6,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
13.07.2025 niedziela	szynka od szwagra 50g (0), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (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, warzywa na patelnię 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	klops domowy 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.