

**JADŁOSPIS TYGODNIOWY**  
**21.07.2025-27.07.2025r- DIETA PODSTAWOWA**

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
21.07.2025 poniedziałek	ryż 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)	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	szynka biała 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
22.07.2025 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) baton z kurczaka 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek topiony 17,5g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1) – gotowanie, w sosie koperkowym 120ml (1,7,9), ryż na sypko 200g, surówka z marchewki 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica sopocka 50g (1,6,9), masło 15g (7), pomidor 120g, sałata 35g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
23.07.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), kiełbasa krakowska 40g (1,6,7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa zacierkowa 300ml (1,3,9,7), udziec drobiowy 120g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kurczak gotowany 50g (6,7,9), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 10b
24.07.2025 czwartek	makaron na mleku 300 ml (1,3,7), szynka tyrolska 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa solferino z groszkiem zielonym 300ml (1,7,9), makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g (1,3,7,9)- gotowanie, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka z piersi 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)
25.07.2025 piątek	kasza jaglana 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 (1,7,9), ryba duszona z warzywami 200g (4,7,9), ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250 ml (jabłko 50g, aronia 30g), jabłko 100g	kiełbasa kanapkowa 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
26.07.2025 sobota	manna na mleku 300ml (1,3,7), polędwica miodowa 40g (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 gotowana 50g (1,6,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
27.07.2025 niedziela	szynka od szwagra 50g (0), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9), filet w sosie śmietanowym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, kałafior gotowany 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.**