

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
28.07.2025-03.08.2025r- DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
28.07.2025 poniedziałek	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), baton z kurczaka 40g, twaróg 80g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata słodzona 250ml (7).	Zupa solferino z groszkiem zielonym 300ml (1,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1)- duszenie, w sosie koperkowym 120ml (7,9), ryż na sypko 200g (1), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), 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)
29.07.2025 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 brokułowa z mianą 300ml (1,7,9), bigos z młodej kapusty 300g (1,3,7,9)- gotowanie, ziemniaki 250g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g).	Kiełbasa golonkowa 80g (1,3,6,9), masło 15g (7), sałata zielona 35g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml.	Sok witaminka 300ml.
30.07.2025 środa	Kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), szynka z piersi indyka 40g (1,6,7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml.	Zupa koperkowa z zacierką 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).	Kiełbasa kanapkowa 50g (6,7,9), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml.	Mus owocowy 100g.
31.07.2025 czwartek	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), kiełbasa żywiecka 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek tartare 30g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml.	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9), kotlet mielony 80g (1)- smażenie, ziemniaki 250g (1), sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g).	Kurczak gotowany 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml.	Serek wiejski 200g (7).
01.08.2025 piątek	Kasza jagłana na mleku 300ml (1,7), luncheon 40g (1,6,9), masło 15g (7), pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (3,7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml.	Krupnik jęczmienny 300ml (1,7,9), ryba duszona z warzywami 200g (4,7,9), ryż na sypko 200g (1), kompot owocowy słodzony 250 ml (jabłko 50g, aronia 30g), brzoskwinia 120g.	Serdelki drobiowe 130g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, herbata czarna słodzona 250ml.	Sok witaminka 300 ml.
02.08.2025 sobota	Manna na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa krakowska 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, ziemniaki 250g, ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g).	Szynka dębowa 50g (1,6,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, herbata czarna słodzona 250ml.	Kefir 150g. (7)
03.08.2025 niedziela	Szynka biała 50g (1,6,9), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml.	Krupnik ryżowy 300ml (1,3,7,9), schab w sosie własnym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g).	Szynka złota 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.