

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
11.08.2025 –17.08.2025 DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
11.08.2025 poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), twaróg 80g (7) kiełbasa żywiecka 40g (1,6), pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), kawa mleczna słodzona 250ml (7)	krupnik jęczmienny 300ml (1,3,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1,3)- pieczenie z parowaniem, w sosie pomidorowym 120ml (1,7,9), ryż na sypko 200g (1), sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	filet indykiem faszerowany 50g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
12.08.2025 wtorek	ryż na mleku 300ml (1,7), baton z kurczaka 40g (1,6), masło 15g (7), serek topiony 17,5g, (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa grysikowa 300ml (1,7,9), gołąbki w sosie pomidorowym 250g, - duszenie, ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	serdelki drobiowe 130g (1,3,6,7,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, sałata zielona 35g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
13.08.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa kapuśniak z młodej kapusty 300g (7,9), udziec drobiowy z pieca 180g- pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, Surówka z białej kapusty i marchewki 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	golonkowa z indyka 50g (1,3,6,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
14.08.2025 czwartek	kasza jaglana na mleku 300ml (7), polędwica miodowa 40g, (1,6), papryka czerwona 100g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9), fasolka po bretońsku 300g (9)- gotowanie, chleb żytni mieszany 120g (1), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, herbata słodzona 250ml, rogal maślany 100g (1,3,7)	jogurt naturalny 200g (7)
15.08.2025 piątek	szynka staropolska 50g (1,6,7), pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g (3), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	rosół z makaronem 300ml (1,7,9), schab pieczony w sosie własnym 120g – (1,7,9), ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka biała 80g (1,3,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1),ogórek zielony 100g, ogórek zielony 100g, herbata słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
16.08.2025 sobota	kiełbasa kanapkowa 50g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g,ser żółty 40g (1), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa zalewajka 300ml (1,7,9), gulasz mięsny 200g (1,6,7,9)-gotowanie, kasza jęczmienna 250g, ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica sopocka 50g (1,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1),sałata 35g, papryka czerwona 100g, herbata czarna słodzona 250ml	serek wiejski 200g (7)
17.08.2025 niedziela	kurczak gotowany 50g (0), masło 15g (7), serek twarogowy 30g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml (7)	zupa zacierkowa 300ml (1,3,7,9), filet z piersi kurczaka pieczony w sosie śmietanowym 120g – (1,7,9), ziemniaki 250g, marchew zasmażana 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	klops domowy 50g (6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.