

**JADŁOSPIS TYGODNIOWY**  
**18.08.2025 –24.08.2025 DIETA PODSTAWOWA**

<b>Data</b>	<b>I śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Posiłek nocny</b>
<b>18.08.2025</b> poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), twaróg 80g (7) kielbasa tyrolska 40g (1,6), pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), kawa mleczna słodzona 250ml (7)	zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1,3)- pieczenie z parowaniem, w sosie pomidorowym 120ml (1,7,9), ryż na sypko 200g ( ), sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	szynka gotowana 50g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
<b>19.08.2025</b> wtorek	ryż na mleku 300ml (1,7), mortadela 40g (1,6), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9), wątróbka drobiowa z cebulką 250g, - smażenie, ziemniaki 250g, sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (1,3,6,7,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałatka z ananasmem 120g (7), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
<b>20.08.2025</b> środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,3,7), polędwica zosi 40g (1,6), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa ryżanka 300ml (1,9,7), udziec drobiowy z pieca 180g- pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i pora 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica sopocka 50g (1,3,6,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
<b>21.08.2025</b> czwartek	kasza manna na mleku 300ml (7), kielbasa kanapkowa 40g (1,6), papryka czerwona 100g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa buraczkowa 300ml (1,7,9), kotlet mielony 90g (1,3,7,9)- smażenie, kasza jęczmienna 250g (1), surówka z kapusty pekińskiej 120g (7) kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka biała 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)
<b>22.08.2025</b> piątek	kasza jagłana na mleku 300ml (1,7), kielbasa krakowska 40g (1,6,7), pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g (3), masło 15g (7), pomidor 120g , chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), ryba duszona z warzywami 120g – (1,7,9), ryż na sypko 200g (1), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), brzoskwinia 100g	szynka gotowana 80g (1,3,6,9) , masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), ogórek zielony 100g, ogórek zielony 100g, herbata słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
<b>23.08.2025</b> sobota	zacierka na mleku 300ml (1,7), kielbasa krotoszyńska 40g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa ziemniaczana 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)	szynka staropolska 50g (1,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata 35g, pomidor 100g, herbata czarna słodzona 250ml	serek wiejski 200g (7)
<b>24.08.2025</b> niedziela	szynka kulka 50g (1,6), masło 15g (7), serek twarogowy 30g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml (7)	zupa grycikowa 300ml (1,3,7,9), filet z piersi kurczaka pieczony w sosie śmietanowym 120g – (1,7,9), ziemniaki 250g, kalafior gotowany 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kurczak gotowany 50g (6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g

**W nawiasie cyfrą podane są alergeny.**