

**JADŁOSPIS TYGODNIOWY**  
**25.08.2025 –31.08.2025 DIETA PODSTAWOWA**

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
25.08.2025 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6), pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), kakao mleczne słodzone 250ml (7)	zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), makaron 200g (1)-gotowanie, z sosem mięsnym 120 ml (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	szynka złota 50g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
26.08.2025 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), polędwica miodowa 40g (1,6), masło 15g (7), serek topiony 17,5g, (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	krupnik ryżowy 300ml (1,7,9), zraz z cebulką 120g (1,7)- obsmażanie, ziemniaki 250g, surówka z buraka 120g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (1,3,6,7,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata 35g, rzodkiewka 80g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
27.08.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa krakowska 40g (1,6), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa kalafiorowa z mąką 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
28.08.2025 czwartek	kasza manna na mleku 300ml (7), szynka tyrolska 40g, (1,6), papryka czerwona 100g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa solferino z groszkiem zielonym 300ml (1,7,9), łazanki 300g (1,3,7,9)- gotowanie, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka cygańska 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, herbata słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 100g (1,3,7)	jogurt naturalny 200g (7)
29.08.2025 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), mortadela 40g (1,6,7), pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g (3), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik jęczmienny 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	kiełbasa żywiecka 40g (1,3,6,9), masło 15g (7), pasztecik drobiowy 50g (1,3,6,7,9) chleb razowy 120g (1), ogórek zielony 100g, ogórek zielony 100g, herbata słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
30.08.2025 sobota	zacierka na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka 200g (1,6,7,9)- gotowanie, kasza jęczmienna 250g, ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	luncheon 50g (1,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, pomidor 100g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
31.08.2025 niedziela	szynka krucha 50g (1,6), masło 15g (7), serek twarogowy porcjowany 30g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml (7)	zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), filet z piersi kurczaka pieczony w sosie śmietanowym 120g – (1,7,9), ziemniaki 250g, warzywa na patelnię 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka biała 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.**