

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

04.08.2025 –10.08.2025 DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
04.08.2025 poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), twaróg 80g (7), dżem porcjowany 30g, pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), kawa mleczna słodzona 250ml (7)	zupa szpinakowa z z jajkiem 300ml (1,3,7,9), makaron 200g-gotowanie, z sosem mięsny 200g (1,7,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka krucha 50g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
05.08.2025 wtorek	ryż 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	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1,3)- pieczenie z parowaniem, w sosie jarzynowym 120ml (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, sałata zielona 35g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
06.08.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,3,7), kielbasa krotoszyńska 40g (1,6), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,9,7), udziec drobiowy z pieca 180g- pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z buraka 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka biała 50g (1,3,6,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
07.08.2025 czwartek	makaron 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 zalewajka z ziemniakami 300ml (1,7,9), leczko 300g (9)-gotowanie, ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica sopocka 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).
08.08.2025 piątek	kasza jagłana na mleku 300ml (1,7), mortadela 40g (1,6,7), jajko gotowane 50g (3), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), makaron 200g (1,3)- gotowanie, z twarogiem 100g, i sosem truskawkowym 120ml, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	pasztet ciechanowski 80g (1,3,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1),ogórek zielony 100g, ogórek zielony 100g, herbata słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
09.08.2025 sobota	manna na mleku 300ml (1,7), kielbasa krakowska 40g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa zacierkowa 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka 200g (1,6,7,9)- gotowanie, ziemniaki 250g, ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	schab z czosnkiem 50g (1,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1),sałata 35g, herbata czarna słodzona 250ml	serek wiejski 200g (7).
10.08.2025 niedziela	szynka od szwagra 50g (0), masło 15g (7), serek twarogowy 60g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml (7)	zupa grysikowa 300ml (1,3,7,9), schab pieczony w sosie własnym 120g – (1,7,9), ziemniaki 250g, warzywa na patelnię 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica zosi 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.