

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
01.09.2025-07.09.2025r- DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
01.09.2025 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), dżem porcjowany 30g, twaróg 80g (7), pomidor 120g, rogal maślany – 90g (1), kawa mleczna słodzona 250ml (7)	zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), makaron 200g (1)- gotowanie, z sosem mięsnym 120ml (7,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	szynka złota 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
02.09.2025 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) kiełbasa krakowska 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek almette 30g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa koperkowa z zacierką 300ml (1,7,9), wątróbka drobiowa z cebulką 200g- obsmażanie, ziemniaki 250g, sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica zosia 50g (1,6,9), masło 15g (7), pomidor 120g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
03.09.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), baton z kurczaka 40g (1,6,7), pomidor 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik ryżowy 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)	polędwica sopocka 50g (6,7,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
04.09.2025 czwartek	manna na mleku 300 ml (1,3,7), krotoszyńska 40g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), pulpet wieprzowy 80g – gotowanie, w sosie pomidorowym 120ml (1,7), ryż na sypko 200g (1), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), brzoskwinia 200g	szynka konserwowa 50g (1,6,7), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, ciasto drożdżowe 100g	serek wiejski 200g (7)
05.09.2025 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), mortadela 40g (1,6,9), masło 15g (7), pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (3,7), rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa krupnik 300ml (1,7,9), ryba makaron 200g (1)- gotowanie, z twarogiem 100g (7), sos truskawkowy 120ml, kompot owocowy słodzony 250 ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica miodowa 40g (1,6), ser żółty 40g (7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
06.09.2025 sobota	makaron na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa żywiecka 40g (1,6,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka 200g (1,7)- duszenie, kasza jęczmienna na sypko 200g (1), ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	klops domowy 50g (1,6,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, pomidor 120g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
07.09.2025 niedziela	szynka cygańska 50g (1,6), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zupa grysikowa 300ml (1,7,9), schab pieczony w sosie własnym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, marchew zasmażana 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka biała 50g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.