

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
08.09.2025-14.09.2025r- DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
08.09.2025 poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) masło 15g (7), baton z kurczaka 40g (1,6), twaróg 80g (7), pomidor 120g, rogal maślany – 90g (1), herbata czarna słodzona 250ml (7)	zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,7,9), pulpet wieprzowy 80g -pieczenie z parowaniem (1), kasza jęczmienna 200g (1), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	szynka dębowa 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
09.09.2025 wtorek	manna na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krakowska 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek topiony 17,5g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa zalewajka z ziemniakami 300ml (1,7,9), leczy warzywne z kiełbasą 300g – duszenie (6,7), ryż na sypko 200g (1), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	golonkowa z indykiem 50g (1,6,9), masło 15g (7), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
10.09.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), kiełbasa tyrolska 40g (1,6,7), pomidor 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,9,7), udziec drobiowy 120g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	rolada z kurczaka 50g (6,7,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
11.09.2025 czwartek	zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), krakowska 40g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa brokułowa z mianą 300ml (1,7,9), schab pieczony w sosie własnym 120g, ziemniaki 250g, surówka z buraka 120g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka delikatesowa 50g (1,6,7), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, rogal maślany 100g (1,3,7)	jogurt naturalny 150g (7)
12.09.2025 piątek	kasza jagłana 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 ziemniaczana 300ml (1,7,9), makaron 200g (1)- gotowanie, z twarogiem 100g (7) i sosem truskawkowym 120ml, kompot owocowy słodzony 250 ml (jabłko 50g, aronia 30g), kiwi 90g	pasztet ciechanowski 80g (1,3,6,7,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300 ml
13.09.2025 sobota	ryż na mleku 300ml (1,7), kiełbasa szlachecka 40g (6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), gulasz mięsny 200g (1,7)- duszenie, kasza jęczmienna na sypko 200g (1), ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	połudwica sopocka 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
14.09.2025 niedziela	szynka kulka 50g (1,6), masło 15g (7), serek twarogowy porcjowany 30g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zupa grysikowa 300ml (1,7,9), indyk w sosie jarzynowym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	schab z czosnkiem 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.