

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
15.09.2025 –21.09.2025 DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
15.09.2025 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), polędwica miodowa 40g (6), pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml.	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), kiwi 90g	luncheon 50g (1,6,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
16.09.2025 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa żywiecka 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 z cebulką 120g (1,7)-obsmażanie, ziemniaki 250g, sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka biała 50g (1,3,6,7,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, rzodkiewka 80g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
17.09.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa krakowska 40g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml.	krupnik ryżowy 300ml (1,9,7), udziec drobiowy z pieca 180g-pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, buraczki zasmażane 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica zosi 50g (1,3,6,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
18.09.2025 czwartek	zacierka na mleku 300ml (7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6), papryka czerwona 100g, sałata 35g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa kalafiorowa z mianą 300ml (1,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1,3,7,9)- gotowanie, sos pomidorowy 120ml, ziemniaki 250g, marchew zasmażana 120g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 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)
19.09.2025 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	zupa solferino 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), banan 220g	kiełbasa szlachecka 50g (1,3,6,9) , masło 15g (7) , chleb razowy 120g (1), sałata 35g, rzodkiewka 80g, herbata słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
20.09.2025 sobota	manna na mleku 300ml (1,7), kiełbasa żywiecka 40g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), gulasz mięsny 200g (1,6,7,9)-gotowanie, kasza jęczmienna 250g, ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica z warzywami 50g (1,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), ogórek zielony 100g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
21.09.2025 niedziela	polędwica sopocka 50g (1,6), masło 15g (7), serek twarogowy porcjowany 30g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml (7)	zupa grysikowa 300ml (1,3,7,9), filet z piersi kurczaka pieczony w sosie śmietanowym 120g – (1,7,9), ziemniaki 250g, brokuł gotowany 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka kulka 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.