

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
22.09.2025 –28.09.2025 DIETA PODSTAWOWA

| Data | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny |
|----------------------------|---|---|--|-------------------------------|
| 22.09.2025 poniedziałek | ryż na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), twaróg 80g (7) baton z kurczaka 40g (6), pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml | zupa szpinakowa z jajkiem 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 | klops domowy 50g (1,6,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml | jogurt owocowy 150g (7) |
| 23.09.2025 wtorek | płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml | zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1)-gotowanie, kasza jęczmienna 200g (1), sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g) | szynka gotowana 50g (1,3,6,7,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, rzodkiewka 80g, herbata czarna słodzona 250ml | sok witaminka 300ml |
| 24.09.2025 środa | kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa szlachecka 40g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 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, marchew zasmażana 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g) | szynkówka 50g (1,3,6,9), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml. | mus owocowy 100g |
| 25.09.2025 czwartek | manna 300ml (7), polędwica miodowa 40g (1,6), ogórek zielony 100g, sałata 35g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml | barszcz czerwony 300ml (1,7,9), łazanki 300g (1,3,7,9)- gotowanie, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g) | kiełbasa krakowska 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka 100g, herbata słodzona 250ml, rogal maślany 100g (1,3,7) | jogurt naturalny 200g (7) |
| 26.09.2025 piątek | kasza jagłana 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 jarzynowa 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 | pasztet ciechanowski 50g (1,3,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata 35g, rzodkiewka 80g, herbata słodzona 250ml | sok witaminka 300ml |
| 27.09.2025 sobota | zacierka 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 kalafiorowa z mianą 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) | kurczak gotowany 50g (1,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), ogórek zielony 100g, herbata czarna słodzona 250ml | serek homogenizowany 150g (7) |
| 28.09.2025 niedziela | szynka góralska z pieprzem 50g (1,6), masło 15g (7), serek twarogowy porcjowany 30g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml (7) | zupa grycikowa 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) | schab z czosnkiem 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.