

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
20.09.2025-05.10.2025r- DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
29.09.2025 poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7) marmolada 40g, twaróg 80g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), kawa mleczna słodzona 250ml (7)	zupa solferino z groszkiem zielonym 300ml (1,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1)- duszenie, w sosie koperkowym 120ml (7,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	rolada z kurczaka 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
30.09.2025 wtorek	ryż na mleku 300ml (1,7), kiełbasa szlachecka 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek topiony 17,5g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	krupnik jęczmienny 300ml (1,7,9), pieczeń wieprzowa w sosie 150g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (1,3,6,9), masło 15g (7), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
01.10.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), baton z kurczaka 40g (1,6,7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa koperkowa z zacierką 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)	szynka kulka 50g (6,7,9), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
02.10.2025 czwartek	makaron na mleku 300 ml (1,3,7), kiełbasa krakowska 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, sałata zielona 30g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	krupnik ryżowy 300ml (1,7,9), bigos z kapusty kiszzonej 300g – duszenie, ziemniaki 250g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	południca z warzywami 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	serek homogenizowany 150g (7)
03.10.2025 piątek	kasza jagłana na mleku 300ml (1,7), mortadela 40g (1,6,9), masło 15g (7), pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (3,7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa zalewajka 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), banan 220g	szynkowa z kurczaka 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata 30g, rzodkiewka 80g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300 ml
04.10.2025 sobota	makaron na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa tyrolska 40g (1,6,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa kalafiorowa z mąką 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka 200g (1,7)- duszenie, ziemniaki 250g, ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	południca miodowa 40g (1,6,7), masło 15g (7), ser żółty 40g (7), chleb razowy 120g (1), ogórek zielony 100g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
05.10.2025 niedziela	szynka biała 50g (1,6,9), masło 15g (7), serek porcjowany 30g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,3,7,9), schab w sosie własnym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	klops domowy 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.