

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
06.10.2025-12.10.2025r- DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
06.10.2025 poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) ,masło 15g (7), dżem porcjowany 30g, twaróg 80g (7), pomidor 120g, rogal maślany – 100g (1), kawa mleczna słodzona 250ml (7)	szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,7,9), makaron 200g (1)-gotowanie, z sosem mięsnym 120ml (1,7), ,kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	połędwica sopocka 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
07.10.2025 wtorek	ryż na mleku 300ml (1,7), kiełbasa żywiecka 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek topiony 17,5g (7),chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa solferino z groszkiem zielonym 300ml (1,7,9), pulpet wieprzowy 90g (1,3)- duszenie, sos koperkowy 120 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), są tata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	schab z czosnkiem 50g (1,6), masło 15g (7), pomidor 120g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
08.10.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), szynka tyrolska 40g (1,6,7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa grsikowa 300ml (1,9,7),udziec drobiowy 120g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g,surówka z buraka 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa kanapkowa 50g (6,7,9), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
09.10.2025 czwartek	manna na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), połędwica miodowa 40g (1,6), ogórek zielony 100g, sałata zielona 35g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,7,9), żeberka z cebulką 300g – pieczenie, ziemniaki 250g, kalafior gotowany 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	zawijaniec drobiowy 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
10.10.2025 piątek	mortadela 50g (1,6,9), masło 15g (7), pasta z jaj 60g (3,7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik jęczmienny 300ml (1,7,9), makaron 200g (1)- gotowanie, z twarogiem 100g (1) i sosem truskawkowym 120 ml, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa szlachecka 40g (1,6), ser żółty 40g (7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), ogórek zielony 100g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300 ml
11.10.2025 sobota	makaron zacierka na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krakowska 50g (1,6,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa ryżanka 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)	szynka biała 50g (1,6,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
12.12.2025 niedziela	szynka cygańska 50g (1,6), masło 15g (7), serek almette 17,5g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	rosół z makaronem 300ml (1,3,7,9), schab w sosie własnym 120g (1,3)-pieczenie, ziemniaki 250g, marchew mini 120g (1,7), (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka z piersi indyka 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.