

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

13.10.2025-19.10.2025r- DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
13.10.2025 poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) masło 15g (7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml (7)	zupa brokułowa z mianą 300ml (1,3,7,9), pulpet wieprzowy 80g -pieczenie z parowaniem (1), ziemniaki 250g (1), sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka gotowana 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
14.10.2025 wtorek	ryż na mleku 300ml (1,7), miodowa 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek topiony 17,5g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa krupnik 300ml (1,7,9), makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g – gotowanie (6,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), gruszka 200g	szynka królewska 50g (1,6,9), masło 15g (7), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml.	sok witaminka 300ml
15.10.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), kiełbasa kanapkowa 40g (1,6,7), papryka 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,9,7),udziec drobiowy 120g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, buraczki zasmażane 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (6,7,9), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
16.10.2025 czwartek	manna na mleku 300 ml (1,3,7), kiełbasa żywiecka 40g (1,6,7), masło 15g (7), sałata zielona 35g, ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	krupnik ryżowy 300ml (1,7,9), fasolka po bretońsku 300g – duszenie (1,7,9), chleb żytni mieszany 120g (1), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka biała 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, rogal maślany 100g (1,3,7)	jogurt naturalny 150g (7)
17.10.2025 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), mortadela 40g (1,6,9), masło 15g (7), pasta z jaj 60g (3,7), pomidor 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa zalewajka 300ml (1,7,9), ryba duszona z warzywami 200g (1,4,7,9), ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250 ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	pasztet ciechanowski 80g (1,3,6,7,9),masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), ogórek zielony 100g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300 ml
18.10.2025 sobota	makaron na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krakowska 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)	golonkowa z indyka 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g herbata czarna słodzona 250ml	serek homogenizowany 150g (7)
19.10.2025 niedziela	połędwica zosi 50g (1,6), masło 15g (7), serek twarogowy topiony 17,5g (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, marchew zasmażana 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.