

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
20.10.2025-26.10.2025r- DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
20.10.2025 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (1,7), twaróg 80g (7), masło 15g (7), marmolada 40g, pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), kawa mleczna słodzona 250ml (7)	zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,7,9), makaron 200g (1)- gotowanie, z sosem mięsnym 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), jabłko 180g	zawijaniec drobiowy 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
21.10.2025 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), kiełbasa kanapkowa 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek topiony 17,5g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	barszcz czerwony 300ml (1,7,9), łazanki 300g – gotowanie (6,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka biała 50g (1,6,9), masło 15g (7), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
22.10.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), połędwica miodowa 40g (1,6), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik ryżowy 300ml (1,9,7), udziec drobiowy 120g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, marchew zasmażana 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (6,7,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
23.10.2025 czwartek	manna na mleku 300 ml (1,3,7), kiełbasa tyrolska 40g (1,6,7), masło 15g (7), sałata zielona 35g, ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa koperkowa 300ml (1,7,9), gulasz mięsny 200g (1,7)- duszenie, kasza gryczana na sypko 200g (1), surówka z ogórka kiszzonego 120g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka kulka 50g (1,6,7), masło 15g (7), pomidor 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, bułeczka maślana 100g (1,3,7)	jogurt naturalny 150g (7)
24.10.2025 piątek	kasza jagłana 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 jarzynowa 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), gruszka 200g	rolada z kurczaka 50g (1,3,6,7,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300 ml
25.10.2025 sobota	zacierka na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa zalewajka 300ml (1,7,9), pulpet wieprzowy 80g, w sosie pomidorowym 120 ml (1,7)- gotowanie, ryż na sypko 200g, ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	połędwica zosi 50g (1,6), ser żółty 40g (7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
26.10.2025 niedziela	szynka cygańska 50g (1,6), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zupa grysikowa 300ml (1,7,9), filet z kurczaka w sosie śmietanowym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka z piersi indyka 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.