

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

27.10.2025-02.11.2025r- DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
27.10.2025 poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), miód porcjowany 25g, twaróg 80g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), kakao mleczne słodzone 250ml (7)	zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron 200g (1)-gotowanie, z sosem mięsny 150g (1,7,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), jabłko 200g	golonkowa z indyka 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
28.10.2025 wtorek	ryż na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krakowska 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek topiony 17,5g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka 200g (1,3,7,9)- gotowanie, ziemniaki 250g, ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (1,3,6,9), masło 15g (7), sałatka grecka 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
29.10.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), szynka tyrolska 40g (1,6,7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik ryżowy 300ml (1,3,9,7), udziec drobiowy 120g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z buraka 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka gotowana 50g (6,7,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
30.10.2025 czwartek	manna na mleku 300 ml (1,3,7), kiełbasa żywiecka 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa zacierkowa 300ml (1,3,7,9), kotlet schabowy 120g (1)-smażenie, ziemniaki 250g (1), surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	rolada z kurczaka 50g (1,6,7), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
31.10.2025 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), mortadela 40g (1,6,9), masło 15g (7), pasta z jaj 60g (3,7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 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), gruszka 150g	kiełbasa szlachecka 130g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 120g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300 ml
01.11.2025 sobota	szynka kulka 50g (1,6,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, sałata zielona 35g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	rosół z makaronem (1,7,9), filet z kurczaka w sosie śmietanowym 120g (1,7)- duszenie, ziemniaki 250g, marchewka mini 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	schab z czosnkiem 50g (1,6,7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 100g, herbata czarna słodzona 250ml	serek wiejski 200g (7)
02.11.2025 niedziela	szynka dębowa 50g (1,6,9), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (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, warzywa na patelnię 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kurczak gotowany 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.