

**JADŁOSPIS TYGODNIOWY**  
**03.11.2025-09.11.2025r- DIETA PODSTAWOWA**

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
03.11.2025 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (1,7), twaróg 80g (7), masło 15g (7), mielonka 40g (1,3,6,7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), pulpet 80g (1) w sosie pomidorowym 120ml (1,6,9), kasza gryczana (1), sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka biała 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	serek homogenizowa ny 150g (7)
04.11.2025 wtorek	płatki owsiane 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	krupnik 300ml (1,7,9), poieczeń wieprzowa 120g – pieczenie w sosie własnym 120 ml (1), ziemniaki 250g, brokuł gotowany 120g (1,7) kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka gotowana 50g (1,6,9), masło 15g (7), sałata zielona 35g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
05.11.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), baton z kurczaka 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, buraczki zasmażane 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	połędwica sopocka 50g (6,7,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
06.11.2025 czwartek	manna na mleku 300 ml (1,3,7), kiełbasa krakowska 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9), kotlet mielony 90g (1)- smażenie, ziemniaki 250g (1), surówka z kapusty pekińskiej 120g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	zawijanec drobiowy 50g (1,6,7), masło 15g (7), pomidor 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, rogal maślany 100g (1,3,7)	kefir 150g (7)
07.11.2025 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 zalewajka 300ml (1,7,9), makaron 200g (1) z twarogiem 100g (7) i sosem truskawkowym 120ml. kompot owocowy słodzony 250 ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	szynka kulka 50g (1,7,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 100g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300 ml
08.11.2025 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	barszcz czerwony 300ml (1,7,9), gulasz mięsny 120ml (7) – gotowanie , kasza jęczmienna na sypko 200g (1), ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	rolada z kurczaka 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
09.11.2025 niedziela	szynka złota 50g (1,6), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zupa brokułowa z mianą 300ml (1,7,9), filet z kurczaka w sosie śmietanowym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, marchew mini 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	połędwica słoneczna 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.**