

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
10.11.2025-16.11.2025r- DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
10.11.2025 poniedziałek	szynka cygańska 50g (1,6) masło 15g (7), pomidor 120g, serekwiejski 200g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml (7)	zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1)- gotowanie, z sosem pomidorowym 120g (1,7), ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), jabłko 180g	kurczak gotowany 50g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
11.11.2025 wtorek	kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek topiony 17,5g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	krupnik ryżowy 300ml (1,7,9), schab pieczony w sosie własnym 120g (1,7), ziemniaki 250g, marchew zasmażana 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	golonkowa z indyka 50g (1,6,9), masło 15g (7), sałata zielona 35g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	serek homogenizowa ny 150g (7)
12.11.2025 środa	ryż na mleku 300ml ,(1,7), masło 15g (7), polędwica miodowa 40g (1,6), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,9,7), wątróbka z cebulką 200g – zasmażanie, ziemniaki 250g, sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka dębowa 50g (6,7,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
13.11.2025 czwartek	płatki owsiane 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 grysikowa 300ml (1,7,9), udziec drobiowy 180g – pieczenie, ziemniaki 250g, surówka z buraka 120g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica zosi 50g (1,6,7), masło 15g (7), sałata zielona 35g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, rogal maślany 100g (1,3,7)	jogurt naturalny 150g (7)
14.11.2025 piątek	kasza jagłana na mleku 300ml (1,7), mortadela 40g (1,6,9), masło 15g (7), pasta z jaj 60g (3,7), papryka 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), ryba (dorsz) duszona z warzywami 200g (1,4,7,9), ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250 ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	kiełbasa szynkowa 50g (1,3,6,7,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300 ml
15.11.2025 sobota	makaron na mleku 300ml (1,7), kiełbasa żywiecka 40g (6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa zalewajka 300ml (1,7,9), gulasz mięsny 200g (1)- gotowanie, kasza jęczmienna 200g (1), ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka kulka 50g (1,6), ser żółty 40g (7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
16.11.2025 niedziela	szynka biała 50g (1,6), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zupa kalafiorowa z mianą 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 staropolska 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.