

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
17.11.2025 –23.11.2025 DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
17.11.2025 poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7)masło 15g (7), twaróg 80g (7), miód porcjowany 25g, 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 120 ml (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), mandarynka 150g	szynka gotowana 50g (1,6,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
18.11.2025 wtorek	ryż na mleku 300ml (1,7), , baton z kurczaka 40g (1,6), masło 15g (7), serek topiony 17,5g, (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa brokułowa z mianą 300ml (1,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1)-gotowanie, kasza gryczana 200g (1), sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g).	szynka konserwowa 50g (1,6,7,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałatka z ryżem i tuńczykiem 120g (3,4,7), herbata czarna słodzona 250ml.	sok witaminka 300ml
19.11.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,3,7), polędwica miodowa 40g (1,6), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik ryżowy 300ml (1,9,7), udziec drobiowy z pieca 180g-pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekiskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	golonkowa z indyka 50g (1,3,6,9), masło 15g (7), papryka czerwona 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
20.11.2025 czwartek	manna na mleku 300ml (7), szynka tyrolska 40g, (1,6), ogórek zielony 100g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	barszcz czerwony 300ml (1,7,9), łazanki 300g (1,3,7,9)- gotowanie, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	schab z czosnkiem 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, herbata słodzona 250ml, rogal maślany 100g (1,3,7)	jogurt naturalny 200g (7)
21.11.2025 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), mortadela 40g (1,6,7), pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g (3), masło 15g (7), pomidor 120g , chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), ryba duszona z warzywami 120g – (1,7,9),ryż na sypko 200g (1), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), jabłko 200g	pasztet ciechanowski 80g (1,3,6,9) , masło 15g (7) ,chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 120g, herbata słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
22.11.2025 sobota	makaron na mleku 300ml (1,7), kiełbasa żywiecka 40g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik jęczmienny 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka 200g (1,6,7,9)-gotowanie, ziemniaki 250g, ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka z piersi indyka 50g (1,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
23.11.2025 niedziela	szynka kulka 50g (1,6), masło 15g (7), serek twarogowy porcjowany 30g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml (7)	zupa zacierkowa 300ml (1,3,7,9), schab pieczony w sosie własnym 120g – (1,7,9), ziemniaki 250g, marchew mini 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	zawijaniec drobiowy 50g (6), masło 15g (7), papryka czerwona 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.