

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
01.12.2025 –07.12.2025 DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
01.12.2025 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (1,7), masło 15g (7), twaróg 80g (7), kiełbasa krotoszyńska 40g, pomidor 120g, chleb żytni mieszany – 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml (7)	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1)- gotowanie, sos pomidorowy 120ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), jabłko 220g	klops domowy 50g (1,6,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
02.12.2025 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), polędwica miodowa 40g (1,6), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa solferino z groszkiem zielonym 300ml (1,7,9), makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g (1,3,7,9), -gotowanie, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (1,6,7,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g (3,4,7), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
03.12.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,3,7), zawijaniec drobiowy 40g (1,6), masło 15g (7), papryka czerwona 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa zacierkowa 300ml (1,3,9,7), udziec drobiowy z pieca 180g- pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, buraczki zasmażane 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica słoneczna 50g (1,3,6,9), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml.	mus owocowy 100g
04.12.2025 czwartek	makaron na mleku 300ml (7), kiełbasa krakowska 40g (1,6), ogórek zielony 100g, masło 15g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa brokułowa z mianą 300ml (1,7,9), befszytk z cebulką 120g (1,3) – smażenie, ziemniaki 250g, sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka gotowana 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 120g, herbata słodzona 250ml, rogal maślany 100g (1,3,7)	jogurt naturalny 200g (7)
05.12.2025 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	krupnik jęczmienny 300ml (1,7,9), makaron 200g (1)-gotowanie, z twarogiem 100g (7) i sosem truskawkowym 120ml, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), gruszka 180g	pasztet ciechanowski 80g (1,3,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata 35g, rzodkiewka 80g, herbata słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
06.12.2025 sobota	manna na mleku 300ml (1,7), baton z kurczaka 40g (1,6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa ryżanka 300ml (1,7,9), gulasz mięsny 200g (1,6,7,9)- gotowanie, ziemniaki 250g, ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa szynkowa 50g (1,6,9), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, ser żółty 40g (7), herbata czarna słodzona 250ml	serek wiejski 150g (7)
07.12.2025 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 grysikowa 300ml (1,3,7,9), filet w sosie śmietanowym 120g – (1,7,9), ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	luncheon 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.