

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
08.12.2025-14.12.2025r- DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
08.12.2025 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (1,7), twaróg 80g (7), masło 15g (7), żywiecka 40g (1,3,6,7), pomidor120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), pulpet 80g (1) w sosie pomidorowym 120ml (1,6,9), kasza jęczmienna (1), sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kurczak gotowany 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
09.12.2025 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), baton z karczaka 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek topiony 17,5g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa solferino 300ml (1,7,9), łazanki 300g (1,3,7,9)- gotowanie, (1,7)kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka tyrolska 50g (1,6,9),masło 15g (7), sałata zielona 35g, pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
10.12.2025 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml ,(1,7), masło 15g (7), kiełbasa kanapkowa 40g (1,6), papryka 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa koperkowa z zacierką 300ml (1,9,7),udziec drobiowy120g– pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z marchewki 120g (7),kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	golonkowa z indyka 50g (6,7,9), masło 15g (7), pomidor 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
11.12.2025 czwartek	manna na mleku 300 ml (1,3,7), polędwica miodowa 40g (1,6,7), masło 15g (7),ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa ryżanka 300ml (1,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1)- gotowanie, w sosie koperkowym 120ml (1,7,9), ziemniaki 250g, surówka z buraka 120g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka biała 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, rogal maślane 100g (1,3,7)	kefir 150g (7)
12.12.2025 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	krupnik jęczmienny 300ml (1,7,9), ryba duszona z warzywami 200g (1,4,7,9), ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250 ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	szynka kulka 50g(1,3,6,7,9),masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata 35g, rzodkiewka 80g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300 ml
13.12.2025 sobota	zacierka na mleku 300ml (1,7), baton z kurczaka 40g (6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), gulasz mięsny 120 ml (1,7)- gotowanie, kasza jęczmienna 200g, ogórek konserwowy 100g (10),kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	zawijaniec drobiowy 50g (1,6), ser żółty 40g (7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona herbata czarna słodzona 250ml	serek wiejski 150g (7)
14.12.2025 niedziela	szynka staropolska 50g (1,6), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zupa grysikowa 300ml (1,7,9), filet z kurczaka w sosie śmietanowym 120g (1,7,9)– pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, kalafior gotowany 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa szynkowa 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.