

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

15.12.2025-21.12.2025r- DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
15.12.2025 poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), twaróg 80g (7), masło 15g (7), kielbasa krakowska 40g (1,3,6,7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,7,9), makaron 200g (1,3)-gotowanie, z sosem mięsny 120g (1,7,9), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	południca z warzywami 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
16.12.2025 wtorek	ryż na mleku 300ml (1,7), połówka miódowa 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), pulpet 80g (1) w sosie koperkowym 120ml (1,6,9), kasza gryczana (1), sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	schab z czosnkiem 50g (1,6,9), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
17.12.2025 środa	makaron na mleku 300ml, (1,3,7), masło 15g (7), kielbasa żywiecka 40g (1,6), papryka 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa grysikowa 300ml (1,9,7), udziec drobiowy 120g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, surówka z buraka 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka biała 50g (6,7,9), masło 15g (7), pomidor 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
18.12.2025 czwartek	manna na mleku 300 ml (1,3,7), pieczeń z indykiem 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g (1,3,7)- gotowanie, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kielbasa szynkowa 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, rogal maślany 100g (1,3,7)	jogurt naturalny 150g (7)
19.12.2025 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	zupa ziemniaczana 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), mandarynka 90g	golonkowa z indyka 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
20.12.2025 sobota	kasza kukurydziana na mleku 300ml, baton z kurczaka 40g (6), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka 120 ml (1,7)- gotowanie, kasza jęczmienna 200g, ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	południca sopocka 50g (1,6), ser żółty 40g (7), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
21.12.2025 niedziela	szynka gotowana 50g (1,6), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik ryżowy 300ml (1,7,9), schab w sosie własnym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, warzywa na aptelnię 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	południca 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.