

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

22.12.2025-28.12.2025r- DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
22.12.2025 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (1,7), twaróg 80g (7), masło 15g (7), kiełbasa 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), pulpet 80g (1) w sosie pomidorowym 120ml (1,6,9), kasza gryczana (1), sałata zielona z kefirem 120g (7) kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	szynka konserwowa 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
23.12.2025 wtorek	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), polędwica miodowa 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, mandarynka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa ryżanka 300ml (1,7,9), udziec drobiowy 120g – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, buraczki zasmażane 120g(7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa kanapkowa 50g (1,6,9), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	serek wiejski 200g
24.12.2025 środa	płatki owsiane na mleku 300ml,(1,3,7), masło 15g (7), serek fromage 80g (7), sałata 35g, pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	barszcz czerwony (1,9,7), makaron 200g- gotowanie, z twarogiem 100g (7) i sosem truskawkowym 120ml, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	ryba po grecku 300g (1,4,7,9), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
25.12.2025 czwartek	szynka zapiekana na maśle 50g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml, szarotka 120g (1,3,7)	rosół z makaronem 300ml (1,3,7,9), schab pieczony w sosie własnym 120g, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka dębowa 50g (1,6,7), masło 15g (7), sałata 35g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, rogal maślany 100g (1,3,7)	serek homogenizowa ny 200g (7)
26.12.2025 piątek	schab z czosnkiem 50g (1,6,9) pomidor 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa koperkowa z zacierką 300ml (1,7,9), filet z kurczaka pieczony w sosie śmietanowym 120g (1,7,9), ziemniaki 250g, marchew minmi 120g (7), kompot owocowy słodzony 250 ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka złota 50g (1,6),masło 15g (7), chleb razowy 120g (1),papryka czerwona 120g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300 ml
27.12.2025 sobota	zawijaniec drobiowy 50g (1,3,6,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zalewajka 300ml (1,7,9), gulasz mięśny 120 ml (1,7)- gotowanie, kasza jęczmienna 200g, ogórek konserwowy 100g (10),kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka gotowana 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), pomidor 120g, herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
28.12.2025 niedziela	polędwica sopocka 50g (1,6), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), papryka 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9), schab w sosie własnym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, kalafior gotowany 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka biała 50g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml

W nawiasie cyfrą podane są alergeny.