

**JADŁOSPIS TYGODNIOWY**  
**05.01.2026-11.01.2026r- DIETA PODSTAWOWA**

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
05.01.2026 poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), twaróg 80g (7), masło 15g (7), polędwica miodowa 40g (1,3,6,7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa solferino 300ml (1,3,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1)-gotowanie, w sosie koperkowym 120ml (1,7), kasza gryczana 200g (1), sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
06.01.2026 wtorek	szynka zapiekana na maśle 50g (6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek topiony 17,5g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa zacierkowa 300ml (1,3,7,9), filet z piersi kurczaka zapiekany w sosie śmietanowym 120g (1,7) ziemniaki 250g, marchew zasmażana 120g(1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica sopocka 50g (1,6,9), masło 15g (7), papryka czerwona 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
07.01.2026 środa	kasza kuurydziana na mleku 300ml(1,3,7), masło 15g (7), szynka tyrolska 40g (1,6), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik ryżowy (1,9,7), udziec drobiowy pieczony 180g, ziemniaki 250g, buraczki zasmażane 120g (7) kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka gotowana 50g (1,4,7,9), masło 15g (7), sałata 35g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
08.01.2026 czwartek	zacierka na mleku 300ml, (1,3,7), kiełbasa krakowska 40g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa ogórkowa 300ml (1,3,7,9), gulasz z żołądków drobiowych (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z kapusty pekińskiej 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	zawijanec drobiowy 50g (1,6,7), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	serek wiejski 150g (7)
09.01.2026 piątek	kasza jaglana na mleku 300ml (1,7), mortadela 40g (1,6,9), masło 15g (7), pasta z jaj 50g (3), rzodkiewka 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), makaron 200g (1)- gotowanie, z twarogiem 100g (7) i sosem truskawkowym 120ml, kompot owocowy słodzony 250 ml (jabłko 50g, aronia 30g)	golonkowa z indyka 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), ogórek zielony 120g, herbata czarna słodzona 250ml.	sok witaminka 300 ml
10.01.2026 sobota	manna na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,3,6,9), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa zalewajka 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka 120 ml (1,7)-gotowanie, ryż na sypko 200g, ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka biała 50g (1,6), masło 15g (7), ser żółty 40g (7), chleb razowy 120g (1), sałata zielona 35g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
11.01.2026 niedziela	polędwica słoneczna 50g (1,6), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), papryka 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	zupa grysikowa 300ml (1,7,9), schab w sosie własnym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, warzywa na patelnię 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	klops domowy 50g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g

**W nawiasie cyfrą podane są alergeny.**